

Администрация Балахнинского муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Утверждаю
Директор И.И.Иванов Н.Б.Цой
Приказ №121 от 28 августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧЕМПИОН»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7– 18 лет
Срок реализации: 1 год - 216 часов

Автор – составитель программы:
Кашаев Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования

р.п. Гидроторф
2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**, реализуется в **очной форме** и направлена на обеспечение физического развития, укрепление мышечного каркаса, формирование основ здорового образа жизни. Уровень освоения данной программы: **базовый**.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава и локальных актов МБУ ДО «Центр детского творчества».

Актуальность программы определяется наличием потребности у детей в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Имея большую нагрузку в школе, ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия спортом дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность. Физическая культура и спорт так же воспитывают морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия спортом основным средством физического воспитания детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для воспитания высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Дети, работая в паре, группе, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, уметь радоваться успехам партнеров и уважительно относиться друг к другу. Дети в объединение набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке и имеющие письменное разрешение врача.

Отличительной особенностью программы является приоритет функциональной подготовки и профилактики травматизма. В отличие от классических программ, здесь введён расширенный модуль по ОФП, стретчингу и восстановлению.

Адресат: 7-18 лет. Занятия проходят в группах по 12-15 человек. Объем часов на освоение программного материала – 216 часов. Состав группы постоянный.

Условия набора обучающихся в объединение: дети набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке, но имеющие письменное разрешение врача.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, рекомендованная продолжительность занятия – 45 минут; продолжительность перерыва между занятиями – 10 минут.

Форма обучения: очная. Занятия включают в себя теоретические и практические занятия. Формами занятий являются: учебные занятия, мастер-классы. Форма организации образовательного процесса: групповая, с использованием приёмов индивидуальной работы.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для гармоничного физического и личностного развития обучающихся средствами бокса с приоритетом функциональной подготовки и укрепления здоровья с учётом индивидуальных особенностей организма.

Задачи:

Образовательные:

- Сформировать систему знаний о правилах безопасности, гигиене занятий, режиме дня и восстановлении после физических нагрузок;
- Обучить основам техники двигательной деятельности: бег, прыжки, передвижения, удары, защитные действия — с учётом биомеханики и снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- Сформировать навыки работы со спортивным инвентарём (скакалка, боксёрская груша, мешки, лапы, обручи, мячи);
- Обучить базовым элементам бокса через систему игровых и адаптивных упражнений, доступных для детей с разным уровнем подготовки.
- Сформировать навыки самостоятельного выполнения разминки, стретчинга и восстановительных упражнений.

Развивающие:

- Развивать функциональные возможности организма: общую и специальную выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость, координацию движений;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат через специальные профилактические упражнения, направленные на снижение травматизма и формирование правильной осанки;
- Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве и умение принимать решения в динамичной ситуации;
- Развивать способность к саморегуляции: контроль над дыханием, вниманием, эмоциональным состоянием в условиях соревновательной и тренировочной деятельности;
- Формировать потребность в систематических занятиях физической культурой как основе здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, ответственность, дисциплину и умение ставить перед собой достижимые цели;
- Формировать умение работать в команде, уважать партнёра и соперника, проявлять взаимовыручку и поддержку;
- Развивать волевые качества: смелость, настойчивость, умение преодолевать трудности и справляться с неудачами;
- Воспитывать психологическую устойчивость, уверенность в своих силах и

адекватную самооценку;

- Формировать активную социальную позицию, ответственность за своё здоровье и поведение в обществе.

Уровень обучения - базовый и составляет **216 часов**.

Методы обучения: наглядные, практические.

Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- Правила гигиены, технику безопасности и нормы поведения на занятиях физической культурой и спортом;
- Основы техники выполнения базовых двигательных действий: бег, прыжки, передвижения, удары и защиты в боксе;
- Правила игровой и соревновательной деятельности, принципы честной борьбы и уважения к сопернику;
- Алгоритм выполнения разминки, стретчинга и восстановительных упражнений для профилактики травматизма;
- Основы работы со спортивным инвентарём: скакалка, мячи, обручи, боксёрская груша, мешки, лапы.

Обучающиеся будут уметь:

- Самостоятельно выполнять комплекс разминочных и восстановительных упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма;
- Правильно выполнять базовые двигательные действия (бег, прыжки, передвижения) с соблюдением техники безопасности;
- Работать со спортивным инвентарём в тренировочном процессе: скакалка, мячи, груша, мешки, тренировочные лапы;
- Применять изученные элементы бокса (стойка, передвижения, удары, защиты) в игровых и соревновательных условиях;
- Анализировать свои движения, исправлять ошибки и контролировать нагрузку для профилактики перетренированности и травм;
- Взаимодействовать с партнёром при работе в парах, соблюдая правила безопасности и взаимного уважения.

Результаты воспитательной деятельности:

В ходе реализации воспитательного компонента программы у обучающихся формируются:

- Ответственность, дисциплина, самообладание, умение преодолевать трудности;
- Уважение к сопернику, партнёру, тренеру, навыки командной работы;
- Осознанное отношение к здоровью: соблюдение режима, гигиены, профилактика травм;
- Интерес к систематическим занятиям спортом, потребность в саморазвитии;
- Активная социальная позиция: участие в соревнованиях, помощь младшим, честная игра.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Правила безопасности во время спортивных занятий.	2	2	-	Устный опрос
3.	Правила в боксе (основные понятия).	2	2	-	Устный опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	2	2	-	Устный опрос
5.	Общее физическое развитие	50	1	49	Сдача практических нормативов
6.	Укрепление мышечного каркаса	30	1	29	Сдача практических нормативов
7.	Растяжка	30	1	29	Сдача практических нормативов
8.	Условия равновесия тела	30	1	29	Сдача практических нормативов
9.	Развитие техники	30	1	29	Сдача практических нормативов
10.	Работа в парах, группах	32	1	31	Сдача практических нормативов
11.	Соревнования. Мини-турниры. Контрольные испытания	6	-	6	Практическое задание
Итого:		216	14	202	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (2 часа).

Теория: Знакомство с расписанием. Основные правила для эффективного овладения навыками. Техника безопасности на занятиях при выполнении упражнений для подготовки организма к основной работе, правила безопасности при растяжке. Решение организационных вопросов. Форма, необходимая для занятий.

Раздел 2. Правила безопасности во время спортивных занятий (2 часа).

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

Раздел 3. Правила в боксе (основные понятия) (2 часа)

Теория: Изучение правил в боксе, жестов судей.

Раздел 4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю (2 часа)

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Раздел 5. Общее физическое развитие (50 часов).

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека, на укрепление

здоровья и работоспособности.

Практика: Комплекс упражнений для подготовки мышц к основной работе. Бег с высоким поднятием колена вперед, бег с захлестом голени назад, галоп, наклоны при ходьбе, не сгибая колена, махи вперед-назад, наклоны вперед с махом ноги назад. Упражнения для постепенного разогрева всех групп мышц (шеи, спины, рук, ног.) Повороты, наклоны, приседания, прыжки.

Раздел 6. Укрепление мышц (30 часов).

Теория: Правила выполнения силовых упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Комплекс упражнений для укрепления мышц. Ходьба сидя, прыжки, укрепление мышц брюшного пресса, рук, ног: поднимание туловища, из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на подвижность суставов - круговые движения головы, рук, ног, корпуса.

Раздел 7. Растяжка (30 часов).

Теория: что такое растяжка. Изучение комплекса упражнений, направленный на достижение мышц и связок всего тела определенной гибкости и эластичности.

Практика: Комплекс упражнений для растяжки мышц ног, спины. Наклоны вперед не сгибая колена, наклоны в стороны, как можно ниже, прогиб корпуса назад, гранд-батман (высокий бросок ноги, не сгибая колена.) Элементы партерной растяжки («Березка», «Плут», «Лук», «Бабочка», «Черепашка».)

Раздел 8. Условия равновесия тела (30 часов).

Теория: Правила выполнения упражнений на равновесие. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основа устойчивости – сохранение вертикальной оси. Центр тяжести. Сохранение равновесия тела. Осанка. Прогиб корпуса назад: ноги на ширине плеч, руки на поясе, медленно запрокинуть голову и прогнуться назад и так же медленно выпрямить корпус, стараясь устоять на одном месте. Стойка на одной ноге, другую поднять, согнутую в колене. Круговые движения головой.

Раздел 9. Развитие техники (30 часов).

Теория: Знакомство с упражнениями, развивающими технику. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Высокие прыжки с поднятием колена вперед, с поднятием голени назад, быстрые наклоны вперед, комбинирование махов и прыжков, высокие прыжки с разбега, приседания с выходом в прыжок.

Раздел 10. Работа в парах, группах (32 часа).

Теория: Техника безопасности при работе в парах, группах, самоконтроль, ответственность за себя и партнера.

Практика: Постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров и их взаимоотношения. Умение взаимодействовать с партнером. Тренировка в паре, группе.

Раздел 11. Соревнования. Мини-турниры. Контрольные испытания (6 часов)

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом турнире. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Календарный учебный график

Год обучения	Сроки обучения		Всего учебных			Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия
	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	недель	дней	часов		
1	01.09.2025	31.05.2026	36	72	216	3	2 часа: 2 учебных часа по 45 минут, + 1 обязательный перерыв 15 минут

Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Контроль усвоения программы носит безотметочный характер и предполагает уровень усвоения материала, успешности освоения программы.

Для того чтобы отследить уровень достигнутого результата осуществляется вводный контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация успеваемости по программе и оцениваются следующим образом:

- низкий уровень – «Н»;
- средний уровень – «С»;
- высокий уровень – «В».

Контроль проводится в формах: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, самостоятельная работа, выступление на мероприятиях, итоговых открытых занятиях.

Вводный контроль: (сентябрь), форма проведения – выполнение практических заданий. Проводится в начале учебного года.

Текущий контроль: (ноябрь, март), форма проведения – выполнение практических заданий. (Проверка знаний, умений, навыков). Выступления на различных мероприятиях, открытых занятиях.

Промежуточная аттестация: (декабрь, май), форма проведения – выполнение практических заданий. (Критерии оценки усвоения материала).

Оценочные материалы

Элемент	Критерии оценки усвоения материала. (5-7 лет)		
	высокий	средний	низкий
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	15 раз и более	8 -12 раз	7 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 раз	4 раза	3 раза
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+2	+1

Равновесие	Устойчивое положение тела на одной ноге; наклонившись вперёд и отведя другую ногу максимально назад; отведенная назад нога не ниже линии.	Незначительное сгибание ног; незначительная потеря равновесия; отведенная назад нога ниже линии головы.	Значительное сгибание ног; существенная потеря равновесия; не горизонтальное положение линии «голова–нога».
Группировка	Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени.	Руки обхватывают колени; голова не касается коленей.	Значительное разведение ног; голова касается мата; нет плотного обхвата руками.
Упор присев	Опора на ладони рук и на носки ног в положении приседа. Колени вместе, ладони опираются около носков снаружи, руки прямые. Тяжесть тела равномерно распределена на руки и ноги; линия плеч находится над ладонями.	Незначительное разведение ног; слегка согнутые руки; нет чёткого двух опорного распределения тяжести тела между руками и ногами; линия плеч не находится над ладонями.	Положение приседа с касанием пальчиков рук пола; тяжесть тела на пятках. Значительное разведение ног.
Полу шпагат	«Сед» на пятке согнутой вперед ноги, другая прямая сзади. Туловище вертикально, руки в стороны.	Незначительное отклонение туловища вперед от вертикали	Значительное отклонение туловища от вертикали вперед; сутулая спина.
Сед углом	Положение, сидя с опорой сзади на руки и поднятыми вперёд прямыми ногами, образующими с туловищем прямой угол. Голова прямо.	Слегка согнутые руки и ноги; носки не оттянуты.	Сильное сгибание рук и ног; сутулость; голова опущена вниз.
Упор стоя согнувшись	Смешанный упор, при котором тело гимнаста ближе к вертикальному положению; ноги прямые, руки опираются на пол перед носками ног.	Расслабленность ног и рук; Угол в тазобедренном суставе чуть более 45 градусов.	Сильное сгибание ног и рук. Угол в тазобедренном суставе значительно больше 45 градусов.
Элемент	Критерии оценки усвоения материала. (8-10 лет)		
	высокий	средний	низкий
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	30 раз и более.	15-20 раз	10 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10 раз	7 раз	5 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+4	+3
Кувырок вперед	Вращательное движение тела в группировке с последовательным касанием опоры рук, головы (затылка), лопаток, спины, «таза», и приходом в упор присев или другое предусмотренное положение.	Нарушение ритма вращения, неплотная группировка, нет лёгкости выполнения. Незначительное нарушение прямолинейного направления.	Отсутствие опоры на руки; неплотная группировка; упор головой в мат; дополнительная опора при перекате в упор присев; выпрямление ног в конце кувырка; искажение направления; кувырок через плечо – невыполнение эл- та.

Кувырок назад	Выполняется обычно из упора присев, перекатом назад, переворачиваясь через голову с опорой на руки.	Недостаточно плотная группировка; потеря слитности выполнения; незначительное изменение направления; нет лёгкости исполнения.	Резкое падение на спину; нет плавного переката; отсутствие опоры на руки; приход на колени; отсутствие плотной группировки. Кувырок через плечо – невыполнение элемента.
Стойка на лопатках	Выполняется с опорой лопатками и затылком. Руки упираются в поясницу, помогая сохранить устойчивое вертикальное положение тела. Ноги прямые, носки оттянуты.	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах; небольшое разведение ног; слегка согнутые ноги; незначительная потеря устойчивого равновесия.	Чрезмерное согнутое положение тела; значительно согнуты или разведены ноги; нет устойчивого равновесия
Стойка на голове из упора присев толчком двумя	«Треугольное» расположение головы и рук. Устойчивое равновесие туловища. Ноги соединены. Носки оттянуты. Нет чрезмерного прогиба в пояснице.	Незначительные колебания в стойке; носки не оттянуты, ноги не соединены; недостаточно уверенное исполнение.	Неправильная постановка рук и головы (нет «треугольного» расположения); неустойчивое равновесие; чрезмерный прогиб в пояснице; значительное разведение и сгибание ног.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+15	+10	+6
Мост	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной плоскости. Линия плеч проходит через линию запястья. Руки и ноги прямые.	Слегка согнутые ноги и руки; линия плеч проходит через ладони.	Колебания с целью сохранения равновесия; чрезмерно широкое положение рук и ног; сильно согнутые руки и ноги; линия плеч не проходит даже через кончики пальцев. Опора на голову – невыполнение эл- та
Элемент	Критерии оценки усвоения материала. (11-18 лет)		
	высокий	средний	низкий
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	40 раз и более.	25-30 раз	20 раз и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15-20 раз	10-14 раз	5-9 раз
Мост	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной плоскости. Линия плеч проходит через линию запястья. Руки и ноги прямые.	Слегка согнутые ноги и руки; линия плеч проходит через ладони.	Колебания с целью сохранения равновесия; чрезмерно широкое положение рук и ног; сильно согнутые руки и ноги; линия плеч не проходит даже через кончики пальцев. Опора на голову невыполнение эл- та
Переворот вперёд на мост	Встать на руки, руки прямые, перевернуться через голову и встать на мост. Ноги прямые, носки оттянуты. Приземление на одну ногу.	Руки согнуты в локте, переворот не чёткий, носки не оттянуты.	Руки и ноги согнуты, приземление на две ноги, носки не оттянуты.
Боковой переворот (колесо)	Выполняется на одной линии, правая рука ставится на пол, одновременно поднимается левая нога, левая рука касается пола сразу после правой,	Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.	Не на одной линии, корпус, ноги согнуты, носки не оттянуты.

	приземление на левую ногу (можно наоборот). Корпус ровный. Ноги и руки прямые, носки оттянуты.		
Прыжки на скакалке	Прыжок лёгкий, с приземлением на носок. Скакалка не путается.	Прыжок тяжёлый, с приземлением на всю стопу.	Тяжёлый прыжок, путается скакалка.

Методические материалы

Образовательный процесс по программе «Чемпион» производится очно. Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, игровая деятельность, здоровьесберегающие технологии.

Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.). Они являются приложением к программе, хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно- воспитательном процессе.

Учебный материал программы содержит теоретический курс – рассказ и одновременный показ упражнений как педагогом, так и детьми. Практическую деятельность – выполнения упражнений, выступления на различных мероприятиях, участие в соревнованиях и турнирах.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы, отработки номера). Однако при отработке технических действий может, применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Дидактическое обеспечение:

- Картотека подвижных игр;
- Картотека разминок;
- Комплекс общеразвивающих упражнений;
- Комплекс специально беговых упражнений.

Методы обучения: словесный, наглядный – практический, репродуктивный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Для обеспечения наглядности и доступности материала используются наглядные пособия: модели построений, перестроений, таблицы, схемы, рисунки, плакаты, шаблоны.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим

профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Боксерская груша;
- Сигнальные флажки и фишки;
- Секундомер;
- Свисток;
- Скакалки;
- Рулетка;
- Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, фитболы);
- Гантели;
- Турник;
- Гимнастические маты, гимнастические коврики;
- Звуковое сопровождение (колонка, флеш-карта).

Список литературы

Список нормативно-правовых источников:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно нравственных ценностей»;
3. Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
4. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
7. Устав и нормативно-локальные акты МБУ ДО «Центр детского творчества».

Для педагога:

1. Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов - М.: Феникс, 2006.
2. Беленький А.Г. Большие чемпионы – М.: Астрель, 2002.
3. Бениаминов О.И. О боксе и здоровье «Веда» 2015г.
4. Булычёв А.И. Бокс - 3-е изд., - М.: ФиС, 1965.
5. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1970.
6. Градополов К.В. Бокс: учебное пособие для тренеров /под ред. – М.: ФиС, 1963г.
7. Дегтярёв И.П. Тренированность боксёров – М.: Здоровья, 1985.
8. 10. Дмитриев А.В. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе М.: ФиС, 1980.
9. Дмитриев А.В. Ложные действия в современном боксе, А.С. Таисир. - М.: Минск, 2000.
10. Донской Д.Д. Законы движений в спорте «Советский спорт» 2015 г.
11. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса «Физкультура и спорт» 2009 г.
12. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров «Олимпийская литература» 2011г.
13. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте «Советский спорт» 2011г.

Для обучающихся и родителей:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2012.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М., 2005.
4. Зыбалов Г.З. Соревнования по боксу. – М.: Здоровье, 1986.
5. Иванов И.И. Уроки бокса. – М.: Воениздат, 1973.

6. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: ФиС, 1968.

7. Ковтик А.Н. Уроки профессионала для начинающих – М.: Питер – Пресс, 2008.

Интернет – ресурсы:

<https://rusboxing.ru/>

Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы объединения «Чемпион»

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для детей от 7 до 18 лет, обучающихся в детском объединении «Чемпион» физкультурно-спортивного направления с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Весь воспитательный процесс направлен на максимальное раскрытие личностного потенциала обучающегося, мотивацию к самореализации и здоровому образу жизни. Программа может быть дополнена педагогом дополнительного

образования в зависимости от конкретных образовательных потребностей.

Основанием для разработки воспитательного плана являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Цель и задачи программы:

Цель воспитания: создание условий для гармоничного личностного развития обучающихся через формирование ценностного отношения к здоровью, развитие социальных навыков, творческой активности и ответственности за свои поступки.

Задачи:

- воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни как основе личного благополучия и успешной социализации;
- формировать умение строить конструктивное общение, работать в коллективе, договариваться, уважать мнение других;
- развивать потребность в самовыражении, творческой и социальной активности, умение проявлять инициативу и брать на себя ответственность;
- создавать условия для участия обучающихся в общественно значимой деятельности, формирования активной гражданской позиции.

Ожидаемые результаты:

- Осознанное отношение к своему здоровью, потребность в регулярной физической активности, соблюдение гигиены и режима дня;
- Умение конструктивно общаться со сверстниками и взрослыми, работать в команде, договариваться, разрешать конфликты;
- Адекватная самооценка, умение анализировать свои поступки, принимать критику, видеть пути личностного роста;
- Устойчивый интерес к познанию, творческой и социальной деятельности, стремление к разностороннему развитию и участию в жизни коллектива;
- Готовность нести ответственность за свои действия перед коллективом, участвовать в общественных делах, помогать младшим и сверстникам.

Виды, формы и содержание деятельности. Виды:

Работа с коллективом обучающихся:

- обучение умениям и навыкам самостоятельной деятельности, формирование ответственности за себя и коллектив;
- развитие физических способностей, коммуникативного потенциала детей в процессе совместной деятельности;
- содействие формированию сознательного отношения к здоровому образу жизни.

Работа с родителями:

- организация коллективной работы с родителями (родительские собрания, открытые занятия, совместная работа с детьми);
- организация системы индивидуальной работы с родителями (тематические беседы, консультации).

Индивидуальная работа:

- индивидуальная работа с обучающимися, направленная на личностные, спортивные достижения;
- индивидуальные неформальные беседы для решения жизненно важных проблем ребёнка;
- коррекция поведения ребёнка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, другими обучающимися объединения.

Формы проведения: спортивные состязания, совместные занятия с родителями, открытые занятия, праздничные выступления, участие в соревнованиях, экскурсии.

План воспитательной работы объединения «Чемпион»

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Срок
1.	Родительское собрание (установочное): «Знакомство с общеобразовательной общеразвивающей программой «Чемпион»	Познакомить родителей с общеобразовательной общеразвивающей программой, расписанием занятий, формой одежды, решить организационные вопросы	сентябрь

2.	«Поздравляем наших мам!» - видеопоздравление ко Дню Матери в группе ВК	Развитие у детей творческой активности, воспитание любви и уважения к близким, взаимопонимания с родителями	ноябрь
3.	«Весело встретим Новый год»! – участие в новогодних представлениях	Развитие творческой активности детей и родителей, воспитание чувства ответственности, взаимопонимания и взаимовыручки.	декабрь
4.	«Мой папа – самый лучший» – видеопоздравление ко Дню защитника Отечества в группе ВК	Воспитание любви и уважения к близким, взаимопонимания с родителями, чувства гордости за своих родителей, готовности защищать свою Родину.	февраль
5.	«Волшебный день весенний» – поздравление ко дню 8 марта (участие в концерте)	Развитие у детей творческой активности, чувства любви и уважения к женщине.	март
6.	«День здоровья» – спортивная эстафета	Воспитание у обучающихся любви к здоровому образу жизни	апрель
7.	«День Победы» – возложение цветов к памятнику погибшим Чернораменцам	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, гордости за подвиг наших предков.	май
8.	Родительское собрание: «Подведение итогов учебного года»	Познакомить родителей с результатами освоения программы обучающихся.	май

**Контрольные задания для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся**

№ п/ п	Физиче ские способн ости	Контрольн ое упражнени е (тест)	Воз рас тле т	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	
2	Коорди национ ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220		210	170–190	
4	Выносл ивость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300– 1400			1050– 1200	
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12			12–14	

6	Силовы е	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6
---	-------------	--	--------------	------------------------	-----------------	----------------------	------------------------	--------------------	----------------------

Протокол

результатов промежуточной аттестации обучающихся

_____ учебного года

Название объединения _____

ФИО педагога _____

№ группы _____ Дата проведения _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
..									

Условные обозначения

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

_____ обучающихся (в %) имеют **высокий** уровень освоения программы,

_____ обучающихся (в %) имеют **средний** уровень освоения программы,

_____ обучающихся обучающиеся (в %) имеют **низкий** уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающихся (в %) имеют **высокий** уровень освоения программы,

_____ обучающихся (в %) имеют **средний** уровень освоения программы,

_____ обучающихся (в %) имеют **низкий** уровень освоения программы.

Подпись _____