

Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа №4

Принята решением
тренерского Совета
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4
Протокол от 23.05.2022 № 3

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
г. Мурманска ДЮСШ № 4
А.Н. Черепанов
«24» мая 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Юный боксер»

Возраст обучающихся 5 - 7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор составитель: Литвинов О.И., заместитель директора по УВР
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4
Попов С.С., тренер-преподаватель
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4

г. Мурманск
2022 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный боксер» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный боксер»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 4. Адрес: 184635, г. Мурманск, жилой район Росляково ул. Заводская, 13/1, т. 8(8152)47-04-49
Разработчик программы	Литвинов Олег Игоревич заместитель директора по УВР Попов С.С., тренер-преподаватель МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4

Аннотация	Программа направлена на получение знаний умений и навыков по виду бокс, развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 5-7 лет. Занятия по программе «Юный боксер» сформирует понятие об особенностях занятий индивидуальным видом спорта, научит как самостоятельной, так и совместной работе в группе.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 59
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совета Протокол от 23.05.2022 г. № 3
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Стартовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Дошкольного и младшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	5-7 лет
Срок реализации программы	9 месяцев
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках субсидий на выполнение муниципального задания

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время проблема оздоровления и социализация обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, формируется стойкий интерес к занятиям любимым делом.

Здоровый обучающийся обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В дошкольном и младшем школьном возрасте у детей происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются

базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако их состояние здоровья сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающихся направил свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам бокса;
- обучить техническим действиям в боксе;
- обучить методам и приёмам самоконтроля физической нагрузки при работе с тренером – преподавателем и самостоятельно;
- обучить приёмам саморегуляции внутренних психических процессов в рамках психологии спорта (настраивания на соревнования, умению проигрывать и умению побеждать)

Развивающие:

- постоянно повышать техническую подготовленность обучающегося в данном виде спорта;
- постепенно увеличивая нагрузки укреплять здоровье спортсмена;
- подготовка обучающегося к испытаниям в соревновательном режиме;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- выработка лидерских качеств личности и применение их в коллективной деятельности;

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является: является формирования заинтересованности детей дошкольного и младшего школьного возраста систематическими занятиями видам спорта «Бокс».

Возраст обучающихся участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы – 5-7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 9 месяцев, 117 часов.

Наполняемость учебной группы

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 20 человек

Формы организации занятия:

1. Групповые;
2. Работа по индивидуальным планам

Формы проведения занятий: Теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, занятие по индивидуальному плану, контрольное тестирование, соревнование.

Структура учебно-тренировочного занятия: занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Режим организации учебно-тренировочных занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Бокс»;

Обучающиеся будут знать:

1. Терминологию дисциплины «Бокс»;
2. Название базовых элементов видов спорта «Бокс».

Обучающиеся научатся:

1. Контролировать осанку при выполнении физических движений.
2. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;
3. Контролировать индивидуальную нагрузку при выполнении упражнений.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года (апрель).

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

1. Входящий контроль.
2. Текущий контроль.
3. Промежуточный контроль.
4. Итоговая аттестация.

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «Юный боксер».

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя).
3. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
 - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
 - сведения о количестве свободных мест;
 - сведения о сроках приема документов;
 - правила подачи апелляции.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

Порядок восстановления на обучение.

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

Календарный учебный график

Календарный месяц	Разделы программы			
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Аттестация
Сентябрь	1	6	5	1
Октябрь	1	7	5	
Ноябрь	1	7	6	1
Декабрь	1	7	5	
Январь	1	6	5	1
Февраль	1	7	5	
Март	1	7	5	
Апрель	1	7	5	
Май		6	5	1
Всего часов за 39 недель	8	60	46	4

Учебный план

Разделы	Количество часов 5-7 лет	Формы аттестации/контроля
	9 месяцев	
Теория	8	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	60	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	45	сдача контрольных нормативов
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недель	117	

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Краткая история вида спорта	1	1	-	опрос
5	Терминология вида спорта	2	1	1	опрос
6	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения	60	1	59	сдача контрольных нормативов
7	Специальная физическая подготовка. Школа бокса Партерные упражнения на укрепление ОДА Партерные упражнения на развитие гибкости	45	1	44	опрос
8	Аттестация: <i>КН по ОФП</i>	4	-	4	
	Итого	117	8	109	

Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ № 4,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. Краткая история развития вида спорта.

«Бокс»

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема № 4. Терминология вида спорта.

«Бокс»

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах. Упражнения без предметов и с предметами, в парах. Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Легкоатлетические упражнения. Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег.

Подвижные игры. «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Колдуны» и т.д.

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Компоненты СФП:

Аэробная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Средствами аэробной подготовки могут быть: Бег, кросс, 30-50 минутные комплексы аэробики.

Силовая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

Упражнение на развитие специальной силы – упражнения на развитие силы мышц рук, ног и туловища:

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- бег по сигналу на 5, 10 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через гимнастическую скамейку – вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для равновесия – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях;

Упражнения для специальной выносливости – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Школа бокса

Приемы	Возраст обучающихся		
	5 лет	6 лет	7 лет
Боевая стойка	+	+	+
Движение в боевой стойке вперед	+	+	+
Движение в боевой стойке назад	+	+	+
Движение в боевой стойке влево	+	+	+
Движение в боевой стойке вправо	+	+	+
Уклоны	+	+	+
Нырки	+	+	+
Прямые удары	+	+	+
Прямые удары на месте	+	+	+
Прямые удары в движении	+	+	+
Прямые удары под одноименную ногу	+	+	+
Прямые удары под разноименную ногу	+	+	+

Партерные упражнения, направленные на укрепление ОДА.

Упражнения для мышц пресса:

- «Березка»;
- «Змейка»;
- «Кошечка»;
- Упражнения для мышц пресса «уголок»;
- Упражнения для мышц пресса «велосипед»;

- Упражнения для боковых и брюшных мышц пресса «ванька-встанька».

Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника:

- Упражнения для укрепления мышц спины «лодочка»;
- Упражнение для гибкости и подвижности позвоночника «перекат»;
- Упражнение «колечко» на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
- «карандаш».

Партерные упражнения, направленные на развитие гибкости.

Работа стоп.

- Различные положения стоп – выворотные и не выворотные, для голеностопа – «утюжки»;
- Работа стоп к себе и от себя, из 6 позиции в 1 позицию, круговые движения;
- Упражнения для тазобедренной выворотности «бабочка»;
- Упражнение для развития выворотности стоп «Хвост русалочки».

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава:

- «Упражнение складочка»;
- Упражнение «складочка» по 6 позиции ног;
- Упражнение «широкая складочка»;
- Упражнение «лягушка»;
- Упражнение «лягушка» лежа на животе;
- Упражнение «лягушка» лежа на спине.

Аттестация.

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, анкетирование, контрольные нормативы, соревнования)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, анкетирование, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год, соревнования - согласно плану спортивно-массовой работы)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Малыш - крепыш» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
- титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеразвивающей программы «Юный боксер»;
 - нормативы по общей физической подготовке соответственно возрасту обучающихся.

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеразвивающим программам проводится текущая и промежуточная аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (анкетирование, опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

Порядок проведения промежуточной аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится промежуточная аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период) и апреле-мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 4 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без бального оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 4 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Мониторинг проводится по видам контроля.

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 4 проходит ежегодно:

- в начале учебного года – **первичный контроль** проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года - **текущий контроль**;

- в середине и в конце учебного года - **промежуточная аттестация** (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы - **итоговая аттестация.**

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к	Умеет самостоятельно	Умеет самостоятельно	Подготовительные действия носят

действию	подготовиться к выполнению предстоящей задачи	подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Элементы бокса выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении элементов бокса были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

- **скоростная выносливость** - челночный бег 2 по 6 метров;
- **сила** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- **«взрывная» сила** - прыжок в длину с места;
- **скоростно-силовые качества** - поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс);

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) мальчики			
		Баллы	5	6	7
1	Бег челночный 2 по 6 м (с)	5	10,9	10,7	10,1
		4	11,0	10,8	10,2
		3	11,1	10,9	10,4
2	Прыжок в длину с места (см)	5	90	100	110
		4	80	90	100
		3	70	80	90
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	6	9	12
		4	4	7	10
		3	2	5	8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	13	15	17
		4	11	13	15
		3	9	11	13

Приложение 1

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № ____ по ОФП тренер _____ дата _____

Место проведения: _____

№	Фамилия, Имя	Возраст	Номер контрольного испытания							Аттестован/ не аттестован
			1	2	3	4	5	6	7	
1.										
2.										
3.										
4.										

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Материально- техническое оснащение.

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- гимнастическая скамья – 4
- набивные мячи – 16;
- скакалки – 16;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.
- маты гимнастические – 10;

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Методическое обеспечение программы.

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;

- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в показательных выступлениях;
- участие соревнованиях.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники;
 - развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств:

подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.
- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.

6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
7. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
9. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо теоретические и практические основы тренировки. 2019 год – 154с
10. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
11. Все о боксе \ Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под. ред. Л.Н. Сальникова, 1995 г. - 212с.
12. <http://www.citymupmansk.ru>
13. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
14. <http://rusboxing.ru/>
15. [http:// www/.edu.mupmansk.ru](http://www.edu.mupmansk.ru)
16. <https://minobr.gov-murman.ru/>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо теоретические и практические основы тренировки. 2019 год – 154с
4. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
5. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
6. Все о боксе \ Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под. ред. Л.Н. Сальникова, 1995 г. - 212с.
7. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
8. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
9. <https://russiabasket.ru/>

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
5. Родительские собрания.
6. <http://www.citymupmansk.ru>
7. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
8. <http://rusboxing.ru/>
9. <http://www.edu.mupmansk.ru>
10. <https://minobr.gov-murman.ru/>