

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮЦ
_____ В.В. Чичиль
Приказ № 16/01-10 от «27» мая 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЗОЛОТАЯ ПЕРЧАТКА»

(основы бокса)

(наименование программы)

Уровень программы:	<u>базовый</u> <i>(ознакомительный, базовый, углубленный)</i>
Срок реализации программы:	<u>1 год: 148 часов</u> <i>(общее количество часов, количество часов по годам обучения)</i>
Возрастная категория:	<u>от 8 до 10 лет</u>
Состав группы:	<u>до 12 человек</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Вид программы:	<u>модифицированная</u> <i>(модифицированная, авторская)</i>
Условия реализации программы	<u>бюджет</u>

ID-номер Программы в Навигаторе: 19056

Автор-составитель:
Смеркалов Андрей Борисович,
педагог дополнительного образования
_____ *(ФИО и должность разработчика)*

Краснодар, 2024

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время у общества растет интерес к физической культуре и спорту, к которым можно отнести различные единоборства, в том числе, бокс. Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая перчатка», относящаяся к **физкультурно-спортивной направленности**, способствует освоению школьниками техники и философии бокса, а также формированию здорового образа жизни. Программа может быть реализована в режиме электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Содержание программы ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития детей, позитивной социализации, адаптации к жизни в обществе; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Актуальность программы обусловлена возросшей популярностью среди обучающихся бокса, способствующего совершенствованию силовой подготовки и ориентировки на физическое совершенствование. Бокс является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни. Двигательные умения, навыки защищаться и отражать удары, развитие физических качеств посредством занятий боксом открывают для ребят новые горизонты для личного самоусовершенствования и укрепления здоровья.

Новизна

Принципиально новым в программе является значительная специализация и интенсификация средств и методов технической, физической, психологической и тактической подготовки, также увеличена доля упражнений, направленных на восстановление специальной работоспособности обучающихся за счет эффекта переключения деятельности.

Педагогическая целесообразность - программа соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. Становление и совершенствование технических умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств обучающихся осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

Отличительные особенности данной программы в том, что она направлена на укрепление здоровья детей, овладение основами техники бокса, на мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также на дальнейшее совершенствования освоенной программы в спортивных учреждениях.

Программа «Золотая перчатка» составлена на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, действующей программы по боксу для спортивных школ, адаптирована для занятий в организации дополнительного образования детей. В основу программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных боксеров.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок.

Программа ежегодно обновляется с учетом развития физической культуры, технологий и социальной сферы.

Адресат программы

Программа «Золотая перчатка» предназначена для детей 8-10 лет. Уровень подготовки детей при приеме в группы определяется тестами по ОФП (общей физической подготовке), также учитываются индивидуальные и возрастные особенности ребенка. К занятиям допускаются дети, имеющие письменное разрешение врача.

Количество детей в группе - 12 человек (СанПиН 2.4.4.3172-14). Это способствует соблюдению санитарно-гигиенических норм, свободному распределению учащихся по залу для того, чтобы каждый воспитанник мог видеть педагога и наоборот.

Объем, сроки и режим занятий

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, всего – 148 часов в год.

Уровень программы – базовый. При определенных условиях занятия могут проводиться в дистанционном режиме.

Формы обучения – очная, но занятия могут проводиться и в дистанционном режиме.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с учебными планами в объединениях, сформированных в группы, обучаются дети одного возраста, они являющиеся основным составом объединения. Состав группы – постоянный, занятия групповые.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, игры, тренинги, спарринги, соревнования.

Программа состоит из 3 модулей: «Общая и специальная физическая подготовки»; «Основы бокса»; «Закрепление и совершенствование основ бока». Модули являются дополняющими друг друга. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение собственных целей и задач.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - повышение уровня физического развития детей, привлечение их к активным, систематическим занятиям физкультурой и спортом, популяризация бокса.

Задачи

Образовательные (предметные):

познакомить с историей бокса, режимом дня и гигиеной и боксера;
обучить техническим и практическим навыкам, технике и тактике бокса;

сформировать у детей навыки самозащиты;
привить здоровый образ жизни.

Личностные:

развить быстроту реакции, координацию движений, повысить скоростно-силовые качества;

развить силу, ловкость, быстроту, смелость, выносливость.

Метапредметные:

воспитать такие волевые качества, как: дисциплинированность, коллективизм и товарищеская взаимопомощь.

1.3. Содержание Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I модуль: Общая и специальная физическая подготовки					
1.	Вводные занятия	4	4	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	12	1	11	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	14	2	12	наблюдение
4.	Изучение стоек	8	1	7	наблюдение
II модуль: Основы бокса					
6.	Удары руками	40	2	38	наблюдение
7.	Техника защиты	12	1	11	наблюдение
III модуль: Закрепление и совершенствование основ бокса					
9.	Отработка комбинаций ударов руками	18	-	18	наблюдение
10.	Отработка ударов руками на лапах и в парах	12	1	11	наблюдение
11.	Бой с тенью	10	1	9	наблюдение
12.	Игровые технико-тактические действия	14	-	14	наблюдение
13.	Итоговое занятие	4	-	4	Наблюдение, тестирование
Итого:		148	13	135	

I модуль: Общая и специальная физическая подготовки

Реализация этого модуля направлена на создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации обучающегося в выбранном предмете. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы у каждого ребенка сформировались начальные знания и умения в области бокса.

Цель модуля: создание активной мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса ребёнка к изучению основ бокса.

Задачи модуля:

Образовательные (предметные):

- обеспечить коммуникативно-психологическую адаптацию ребёнка к новому виду деятельности;
- дать основные сведения по темам;

Метапредметные: пробудить интерес ребёнка к изучению влияния общей физической и специальной физической подготовки на организм занимающегося боксом.

Личностные: воспитать чувство ответственности.

Содержание модуля:

Тема 1. Вводное занятие (4 ч)

Организационный сбор. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения до занятия и после.

Введение в образовательную программу.

Теория: Краткая история развития бокса.

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий боксом (Тренировочные снаряды: боксерский мешок, боксерская настенная подушка, груша, груша на растяжке, пневматическая груша, лапы боксерские).

Защитная экипировка боксера: шлем, бинты, капа, бандаж, перчатки боксерские.

Форма контроля: беседа

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Беседа о важности овладения обучающимися упражнениями ОФП, развивающими выносливость, работоспособность и другие основные физические качества.

Практика:

Упражнения по общей физической подготовке:

- упражнения для мышц живота;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;

упражнения для мышц рук;
упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
беговые упражнения.

Форма контроля: наблюдение

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Физическая подготовка: понятие «специальная физическая подготовка», ее особенность и важность.

Практика:

упражнения на координацию движений при ударах и защите;
упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.);
упражнения на развитие «взрывной» скорости;
упражнения на развитие специальной выносливости.

Тема 4. Изучение стоек

Теория: Ознакомление с основами техники бокса. Левосторонняя и правосторонняя стойки.

Практика:

Изучение стоек:

Левосторонняя (стойка для правши)
Правосторонняя (стойка для левши).
Фронтальная стойка.

Тема 5. Удары руками

Теория: Удары правой и левой рукой. Виды ударов руками.

Планируемые результаты

Предметные результаты

После прохождения обучения модуля «Общая и специальная физическая подготовки» обучающиеся **знают:**

Правила техники безопасности;
Меры безопасности и правила поведения на занятиях боксом;
Историю развития бокса;
Сведения о режиме дня и личной гигиене;
Понятия ОФП и СФП.

Умеют:

Выполнять базовые общие и специальные двигательные действия.

Личностные результаты

Сформирован интерес к выбранному виду деятельности.

Метапредметные результаты: воспитано чувство ответственности.

II модуль: Основы бокса

Реализация этого модуля поможет в овладении ударов руками и технике защиты.

Цель модуля: создание условий для обеспечения освоения обучающимися ударов руками и защиты от них

Задачи модуля:

Образовательные (предметные):

познакомить с ударной техникой бокса;

сформировать навык правильного нанесения ударов руками.

Метапредметные:

способствовать развитию осознания важности посещения занятий;

воспитать морально-волевые качества личности;

Личностные: укрепить психическое и физическое здоровье обучающихся;

Развить быстроту реакции.

Содержание модуля

Тема 6. Удары руками

Практика:

Изучение прямых ударов руками на месте. Отработка одиночных ударов правой и левой рукой на месте.

прямой удар левой в голову

прямой удар правой в голову

прямой удар левой в туловище

прямой удар правой в туловище

боковой удар левой в голову

боковой удар правой в голову

боковой удар левой в туловище

боковой удар правой в туловище

удар снизу левой в голову

удар снизу правой в голову

удар снизу левой в туловище

удар снизу правой в туловище

повторение и закрепление изученных ударов руками

Отработка ударов в движении:

Наступательные действия

Прямой левой в голову

Прямой левой/правой в голову с развитием атаки

С шагом назад прямой в голову

С шагом в перед прямой в голову

Прямой правой/левой в туловище

Левой/правой сбоку и снизу в голову

Правой/левой снизу в голову и в туловище

Тема 7. Техника защиты

Теория: Роль дистанции в защитных действиях.

Практика: Нырок, уклон, отскок, блок, сайт степ.

Тема 8. Отработка комбинаций ударов руками

Практика:

Наступательные действия

Атака и контратака

Отработка прямых и ударов руками в голову и в туловище на месте и в движении.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающиеся знают ударную технику бокса;

умеют выполнять правильную технику нанесения ударов руками.

Личностные результаты

укреплено психофизическое здоровье;

развита быстрота реакции.

Метапредметные результаты:

воспитаны морально-волевые качества;

осознана важность систематического занятия физической культурой и спортом.

III модуль: Закрепление и совершенствование основ бокса

Реализация этого модуля поможет в закреплении основной/базовой технико-тактической подготовки.

Цель: участие в дружеских встречах/соревнованиях

Задачи

Образовательные (предметные):

Научить применять полученные знания в поединках

Сформировать навык самозащиты

Развить устойчивый интерес к занятиям боксом и ведению ЗОЖ;

Личностные:

развить координацию движений, повысилась скоростно-силовые качества

Метапредметные:

воспитаны дисциплинированность, коллективизм и товарищеская взаимопомощь.

Содержание модуля

Тема 9. Отработка комбинаций ударов руками

Практика:

- Отработка и боковых ударов руками в голову и в туловище на месте и в движении.
- Отработка ударов руками снизу на месте и в движении в голову, туловище
- комбинация ударов по разным уровням

Тема 10. Отработка ударов руками на лапах и в парах

Теория: важность отработки ударов в парах и на лапах.

Практика: - отработка различных комбинаций при помощи лап (тренер или обучающийся держит лапы, другой обучающийся выполняет приемы) атака, контратака, оборона;

- отработка различных комбинаций в парах (атака, контратака, оборона).

Тема 11. Бой с тенью

Теория: понятие: «бой с тенью»; важность выполнения боя с тенью.

Практика: - бой с тенью;

- бой с тенью с утяжелением
- бой с тенью левой/правой

Форма контроля: наблюдение

Тема 12. Игровые технико-тактические действия

Практика: футбол, баскетбол, эстафеты, подвижные игры.

Тема 13. Итоговое занятие

Закрепление полученных знаний. 3 раунда спарринга. Контрольное тестирование физических показателей.

Форма контроля: наблюдение, тестирование

Планируемые результаты

Предметные результаты

По итогам прохождения данного модуля, обучающиеся должны **знать:**

- правила ведения боя; жесты рефери в ринге; разновидность ударов;
- основы дыхания; специальные упражнения

Должны **владеть:**

- защитой от одиночных и комбинированных ударов, техникой и тактикой ведения боя;
- умением комбинированные удары;
- передвижением в стойках;
- контролем скорости и силы выполнения технических действий.

Личностные результаты:

развита координация движений, повышены скоростно-силовые качества.

Метапредметные результаты:

воспитаны дисциплинированность, коллективизм и товарищеская
взаимопомощь.

РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Примечание
I модуль: Общая и специальная физическая подготовки				
1.	Вводные занятия. Инструктаж по ТБ. ППБ	2 (по 45 мин)		беседа
2.	Введение в образовательную программу	2 (по 45 мин)		
3.	ОФП. Упражнения для мышц живота	2 (по 45 мин)		наблюдение
4.	Упражнения для мышц туловища	2 (по 45 мин)		
5.	Упражнения для мышц ног	2 (по 45 мин)		
6.	Упражнения для мышц рук;	2 (по 45 мин)		
7.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	2 (по 45 мин)		
8.	Беговые упражнения	2 (по 45 мин)		
9.	Специальная физическая подготовка Упражнения на координацию движений при ударах и защите	2 (по 45 мин)		
10.	Упражнения в передвижении	2 (по 45 мин)		
11.	Упражнения на боксерских снарядах	2 (по 45 мин)		
12.	Упражнения на боксерских снарядах	2 (по 45 мин)		
13.	Упражнения на боксерских снарядах	2 (по 45 мин)		
14.	Упражнения на развитие взрывной скорости	2 (по 45 мин)		
15.	Упражнения на развитие специальной выносливости	2 (по 45 мин)		
16.	Изучение стоек. Ознакомление с основами техники бокса. Левосторонняя и правосторонняя стойки	2 (по 45 мин)		
17.	Правосторонняя стойка (для левши)	2 (по 45 мин)		
18.	Левосторонняя стойка (для правши)	2 (по 45 мин)		
19.	Фронтальная стойка	2 (по 45 мин)		
II модуль: Основы бокса				
20.	Удары руками. Удары правой и левой рукой. Виды ударов руками	2 (по 45 мин)		
21.	Удары руками. Прямой удар левой и правой рукой в голову (на месте)	2 (по 45 мин)		
22.	Прямой удар левой и правой рукой в туловище (на месте)	2 (по 45 мин)		
23.	Боковой удар правой и левой в голову (на месте)	2 (по 45 мин)		
24.	Боковой удар левой и правой рукой в туловище (на месте)	2 (по 45 мин)		
25.	Удар снизу левой и правой рукой в голову (на месте)	2 (по 45 мин)		
26.	Удар снизу левой и правой рукой в туловище (на месте)	2 (по 45 мин)		
27.	Повторение изученных ударов руками в голову (на месте)	2 (по 45 мин)		

28.	Повторение изученных ударов руками в туловище (на месте)	2 (по 45 мин)		
29.	Закрепление изученных ударов руками на месте	2 (по 45 мин)		
30.	Удары руками в движении. Прямой левой и правой в голову	2 (по 45 мин)		
31.	Наступательные действия	2 (по 45 мин)		
32.	Прямой левой/правой в голову с развитием атаки	2 (по 45 мин)		
33.	С шагом назад прямой в голову	2 (по 45 мин)		
34.	С шагом перед прямой в голову	2 (по 45 мин)		
35.	Прямой правой/левой в туловище	2 (по 45 мин)		
36.	Левой/ правой сбоку в голову	2 (по 45 мин)		
37.	Левой/правой снизу в голову	2 (по 45 мин)		
38.	Правой/левой снизу в голову	2 (по 45 мин)		
39.	Правой/левой снизу в туловище	2 (по 45 мин)		
40.	Техника защиты. Роль дистанции в защитных действиях	2 (по 45 мин)		
41.	Нырок	2 (по 45 мин)		
42.	Уклон	2 (по 45 мин)		
43.	Отскок	2 (по 45 мин)		
44.	Блок	2 (по 45 мин)		
45.	Сайт степ	2 (по 45 мин)		
III модуль: Закрепление и совершенствование основ бокса				
46.	Отработка комбинаций ударов руками. Наступательные действия	2 (по 45 мин)		
47.	Атака и контратака	2 (по 45 мин)		
48.	Отработка прямых ударов руками в голову на месте и в движении	2 (по 45 мин)		
49.	Отработка прямых ударов руками на месте и в движении в туловище	2 (по 45 мин)		
50.	Отработка боковых ударов руками в голову на месте и в движении	2 (по 45 мин)		
51.	Отработка боковых ударов руками в туловище на месте и в движении	2 (по 45 мин)		
52.	Отработка ударов руками снизу на месте и в движении в голову	2 (по 45 мин)		
53.	Отработка ударов руками снизу на месте и в движении в туловище	2 (по 45 мин)		
54.	Комбинация ударов по разным уровням	2 (по 45 мин)		
55.	Отработка ударов руками на лапах и в парах. Важность отработки ударов в парах и на лапах	2 (по 45 мин)		
56.	Отработка атакующих и контратакующих комбинаций в парах на лапах	2 (по 45 мин)		
57.	Отработка атакующих и контратакующих комбинаций в парах на лапах	2 (по 45 мин)		
58.	Отработка оборонительных комбинаций в парах на лапах	2 (по 45 мин)		
59.	Отработка атакующих, контратакующих и	2 (по 45 мин)		

	оборонительных комбинаций в парах			
60.	Отработка атакующих, контратакующих и оборонительных комбинаций в парах	2 (по 45 мин)		
61.	Бой с тенью. Понятие «Бой с тенью». Важность выполнения боя с тенью.	2 (по 45 мин)		наблюдение
62.	Бой с тенью	2 (по 45 мин)		
63.	Бой с тенью с утяжелением	2 (по 45 мин)		
64.	Бой с тенью левой рукой	2 (по 45 мин)		
65.	Бой с тенью правой рукой	2 (по 45 мин)		
66.	Игровые технико-тактические действия	2 (по 45 мин)		
67.	Футбол	2 (по 45 мин)		
68.	Баскетбол	2 (по 45 мин)		
69.	Баскетбол	2 (по 45 мин)		
70.	Эстафеты	2 (по 45 мин)		
71.	Футбол	2 (по 45 мин)		
72.	Подвижные игры	2 (по 45 мин)		
73.	Итоговые занятия. Закрепление полученных знаний. 3 раунда спарринга	2 (по 45 мин)		наблюдение
74.	Контрольное тестирование физических показателей.	2 (по 45 мин)		тестирование

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для проведения учебных занятий необходимо хорошо проветриваемое помещение из расчета на 12 человек.

- *Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:* боксерские груши, теннисные мячи, татами, скакалки, гантели объемом по 1-2 кг, лапы, макивары, гимнастические скамейки, турник.

У каждого обучающегося должно быть: спортивная сменная одежда, сменная обувь, перчатки, шлем, бандаж, капа.

Информационное обеспечение – видеозаписи боев и технических действий высококлассных спортсменов, интернет источники техники и тактики бокса, видео боев общающихся.

Кадровое обеспечение. Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями боевых видов единоборств (бокса), знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки работы с детьми возрастной категории 8-10 лет.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, открытое занятие, отчет итоговый, аттестация, соревнование.

2.4. Оценочные материалы

Карты диагностические (Приложение № 1).

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы будут внутригрупповые соревнования.

2.5. Методические материалы

Таблица № 1

№	Содержание	
1.	<i>Форма проведения занятий</i>	Комбинированное занятие, практическое, игра, аттестация, соревнование
2.	<i>Форма организации</i>	Работа фронтальная, индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах.
3.	<i>Методы организации учебно-воспитательного процесса</i>	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, целостно-конструктивный, расчлененного упражнения, игровой.
4.	<i>Обеспечение</i>	Методические пособия для педагога: литература

	<i>программы методическими видами продукции</i>	по боевым видам спорта, справочные материалы, тематические подборки, конспекты занятий, практические разработки и рекомендации, видео материалы, материалы соревнований
5.	<i>Дидактический материал</i>	Фотоматериалы соревнований, мультимедийные материалы, презентации, схемы, таблицы
6.	<i>Материально-техническое обеспечение ОП</i>	Зал для занятий, мешок для ударов руками, «лапы», спортивная форма, шлем на липучках, , капа, перчатки.
7.	<i>Результативность программы</i>	Показатели уровня успешности выступления на соревнованиях разного уровня

Алгоритм учебного занятия

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства занятия, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

В подготовительной части проводятся водно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные обще подготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10-15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по

величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70-75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм занимающегося в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные мало интенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

2.6. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

3. Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте РФ (протокол от 03.09.2018 №10);

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8. СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.

9. Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 1770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;

10. Закон Краснодарского края от 21 июля 2008 г. № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае» (с изменениями на 11 декабря 2018 г.);

11. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (протокол регионального проектного комитета № 7-Р от 13.12.2018);

Литература, использованная при составлении программы

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

13. Поволяева М.Н., Попова И.Н. Дополнительные образовательные программы нового поколения и оценка их результативности. Монография. — М.: ООО «Новое образование», СПб.: Свое издательство, 2017. — 80 с. — (Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей);

14. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — с. 567-572;

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, РМЦ ДО Краснодарского края, 2020;

16. Локальные акты МБОУ ДО ДЮЦ

Литература для педагогов

1. Атилов А.А. Современный бокс. - Ростов на Дону: «Феникс», 2003

2. Акопян А.О., Колмыков Е.В., Кургузов Г.В., Пашков В.А., Радионов А.В., Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2007

3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005

4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004

5. Тагиев Р.В., Янышев Г.Г., Габитова Ф.Х. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников (методическое пособие). – Казань, 2005

6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М., 2002

7. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ, 2004

8. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги. - Ростов на Дону: «Феникс», 2004

9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001

10. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Файр-Пресс», 2002

11. Образовательная программа дополнительного образования детей «Бокс» Дубова А.Н., педагога МБОУ ДОД Центр детского творчества № 2 г. Ульяновска

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Список литературы для детей

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2004
2. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Фаир-Пресс», 2012

Карта диагностики
успешности обучающихся по программе «Золотая перчатка»

№	ФИО детей	Критерии результативности программы													
		Знания правил ТБ, терминологии		Уровень выполнения стоек на месте		Уровень освоения выполнения техники защиты от ударов руками		Уровень освоения техники выполнения ударов руками		Умение подбирать и выполнять комбинации ударов руками		Умение работать на лапах		Уровень сформированности морально-волевой подготовки	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															

1 – первое полугодие

2 – второе полугодие

Раздел III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЗОЛОТАЯ ПЕРЧАТКА»

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Золотая перчатка» разработана педагогом дополнительного образования согласно требованиям **следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Программа воспитания МБОУ ДО ДЮЦ «Планета детства» на 2022-2025 гг.

1. Пояснительная записка

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к

культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде". (Статья 2, пункт 2).

Воспитательная программа объединения «Золотая перчатка» направлена на развитие у обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам поведения в обществе.

Программа позволяет формировать у обучающихся потребность к занятиям физической культурой, развивает у них трудолюбие, дисциплинированность, организованность, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность. Освоение программы «Золотая перчатка» формирует двигательную базу, на основе которой в дальнейшем обучающиеся могут выбрать более узкую специализацию.

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся детского объединения «Золотая перчатка» в возрасте 8-10 лет, а также их родителей (законных представителей) и рассчитана на один учебный год.

Формы работы с обучающимися - индивидуальные и групповые.

2. Цель и задачи

Целью программы является создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе.

Задачи:

формировать спортивный коллектив;

создать благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;

организовать систему отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности;

поддерживать традиции и активно участвовать в жизни МБОУ ДО ДЮЦ;

Планируемые результаты реализации программы воспитания

Обучающиеся объединения научатся:

быть в составе коллектива;

проявлять дисциплинированность, дружелюбность, трудолюбие, сдерживать негативные эмоции;

нести ответственность за свои поступки;

помогать товарищам по группе, поддерживать их в трудную минуту и разделять радость внутри коллектива и не только.

активно участвовать в жизни МБОУ ДО ДЮЦ.

1. Содержание программы

В воспитательной деятельности педагог использует воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию

обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; побуждает соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися; включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений поможет установлению доброжелательной атмосферы во время занятия. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – также важно для развития детей.

Преимущество в воспитательной деятельности педагогом отдается следующим воспитательным технологиям: технологии воспитания в процессе обучения, технологиям игры, технологиям создания ситуации успеха.

В процессе воспитания используются следующие методы:

методы формирования сознания (объяснение, рассказ, пример, демонстрация);

методы организации деятельности и формирования опыта поведения (приучение, педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации);

методы стимулирования поведения и деятельности (поощрение и наказание).

Приоритетом в воспитательной работе является духовно-нравственное развитие, которое реализуется посредством:

создания ситуаций успеха для каждого обучающегося, формирования у него умения утверждаться в среде сверстников социально приемлемым способом;

использования форм массовой воспитательной работы, в которых каждый смог бы примерить на себя разные социальные роли.

Данная работа, ее характер и содержание строятся с учетом возрастных особенностей детей, их интересов.

Воспитательная работа планируется по следующим **модулям**:

Модуль «КЛЮЧЕВЫЕ КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ»

Участие обучающихся объединения в пространстве МБОУ ДО ДЮЦ. Деятельность имеет следующие формы:

традиционные общие мероприятия, праздники;

показательные выступления;

участие в соревнованиях;

летняя оздоровительная кампания.

Модуль «ВОСПИТАНИЕ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ»

Учебные занятия в спортивном объединении способствуют формированию характера, развивают физические качества детей и способствуют улучшению спортивных результатов. Для этого необходимо создать условия для использования в воспитании обучающихся возможности учебного занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Золотая перчатка».

Модуль «ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ»

Деятельность этого модуля направлена на организацию воспитательной работы с коллективом и индивидуальной работе с обучающимися объединения «Золотая перчатка».

Организация интересных и полезных для личностного развития совместных дел в познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной деятельности позволит вовлечь в процесс детей с самыми разными потребностями и упрочить доверительные отношения с педагогом, который должен стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе. Проведение бесед, основанных на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки его активной позиции, предоставляет обучающимся возможности обсуждения и принятия решений.

Модуль «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

Основные вопросы:

Подготовить обучающихся к выбору своей будущей профессиональной деятельности.

Педагог ориентирован на создание правильного представления детей о будущей профессии, проведение экскурсий в спортивные школы, средние и высшие учебные заведения города, дающие обучающимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии.

Модуль «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ»

Осуществляя работу с группой, педагог также организует работу с родителями (законными представителями).

Педагог регулярно информирует родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни группы в целом;

помогает родителям в регулировании отношений между ними, администрацией центра;

организует родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания детей;

создает и организует работу родительского комитета для участия в решении вопросов воспитания и обучения их детей;

организует семейные праздники, конкурсы, соревнования, направленные на сплочение семьи.

План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема, название	Сроки
1.	Родительское собрание	Цели и задачи обучения на год	Сентябрь
2.	Игры на знакомство	«Это я»	Сентябрь
3.	Семейный кроссворд	«Спортивное питание»	Апрель
4.	Анкетирование родителей (на сайте ОО)	Удовлетворенность / неудовлетворенность процессом обучения	Май
5.	Индивидуальные и групповые консультации	Воспитание ребенка	В течение года

4. Формы аттестации

Основным критерием успешности реализации программы воспитания объединения «Золотая перчатка», является результат педагогического наблюдения, анкетирования обучающихся и их родителей (законных представителей).

Эффективность воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту достигается: организацией целостного деятельностно-воспитательного процесса, научными рекомендациями и реальными потребностями; достижением социально-ценностной целевой и содержательной направленностью воспитания, оптимальной его организацией; обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, раскрытием и задействованием сущностного потенциала каждого занимающегося; достижением сплоченности спортивного коллектива (команды); личным отношением к выполнению обязанностей на профессиональном, творческом уровне.

Для проведения анализа работы по данной программе проводятся письменное тестирование.

Анкета обучающегося объединения «Золотая перчатка»

Долг и ответственность

1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего объединения работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы объединения.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в объединении	4	3	2	1	0
4	Участвую в жизни коллектива и педагогической работы.	4	3	2	1	0

Бережливость

1	Аккуратно пользуюсь спортивным инвентарем.	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к спортивному залу.	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы (электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради,).	4	3	2	1	0

Дисциплинированность

1	Знаю и соблюдаю правила поведения в общественных местах.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на занятиях, слушаю педагога, выполняю все требования необходимые для достижения результата.	4	3	2	1	0
3	Участвую во всех мероприятиях МБОУ ДО ДЮЦ.	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе моей группы.	4	3	2	1	0

Коллективизм, чувство товарищества

1	Удовлетворен отношением моих товарищей к ребятам с других объединений.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь ребятам в группе при выполнении упражнений.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0

Доброта и отзывчивость

1	Стремлюсь помочь другим ребятам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения, споры и конфликты, помогаю младшим.	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0

“0” - всегда нет или никогда.

“1” - очень редко, чаще случайно.

“2” - чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.

“3” - чаще да, чем нет, иногда забываю.

“4” - всегда да, постоянно.

Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, механизмы самоорганизации и саморегуляции ситуативны.

Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.

Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.

Высокий уровень: устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

Список использованной литературы

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. – М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
3. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.– М.: Школьная Пресса, 2008;
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
5. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
6. Татарова С.Ю., Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М.: Научный консультант, 2017. – 211с.

**5. Календарный план
воспитательной работы объединения «Юный спортсмен»
на 2024-2025 учебный год**

№	Название	Форма проведения	Дата	Уровень
<i>Сентябрь</i>				
1.	«Это я, и вся моя семья»	Игры на знакомство		Объединение
2.	«Знакомство с правилами внутреннего распорядка»	Беседа		Объединение
<i>Октябрь</i>				
3.	«Бокс, как залог здоровья»	Презентация		Объединение
<i>Мероприятия в рамках осенних каникул</i>				
4.	«Воспитание в спорте»	Беседа		Объединение
5.	День народного единства	Игра по станциям		Отдел физического воспитания
6.	«Моя семья и спорт»	Беседа		
<i>Декабрь</i>				
7.	«Ринг»	Интерактивная игра		Объединение
8.	«Новый год»	Программа		МБОУ ДО ДЮЦ
<i>Мероприятия в рамках зимних каникул</i>				
9.	«Новогодние игры»	Спортивное мероприятие		МБОУ ДО ДЮЦ
10.	«Рождественские посиделки»	Творческая мастерская		МБОУ ДО ДЮЦ
<i>Январь-февраль</i>				
11.	«Буду Родине служить»	Военно-спортивная игра-викторина		Отдел физического воспитания
<i>Мероприятия в рамках весенних каникул</i>				
12.	«Рекорды ДЮЦ»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
13.	«Итоги года»	Анкетирование		Объединение
14.	«Мое будущее»	Игра на профорIENTATION		Отдел физического воспитания
15.	«День Победы»	Мероприятие		МБОУ ДО ДЮЦ