

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы «Крылатый»
городского округа Самара



Программа принята на основании
решения методического совета прото-
кол № 2
от «10» сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦВР «Крылатый» г.о. Самара
Шумских О.В.
«10» сентября 2025 г.

Введена в действие Приказом
от «10» сентября 2025 г. № 10/09/01-ОД

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Честный ринг»**

Направленность - физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик: Убайдов Фурузон Хамдамович,
педагог дополнительного образования

г. Самара
2025 год

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Честный ринг»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	модульная
Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно - оздоровительная
Место реализации	ЦВР «Крылатый»
Уровень освоения программы	базовый
Форма обучения	групповая, дистанционная
Возраст обучающихся	7-14 лет
Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	Медицинская справка предоставляется
Сроки реализации программы	1 год
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план	17
Содержание программы.....	18
Ресурсно-методическое обеспечение программы.....	22
Воспитательная работа.....	23
Список литературы.....	32
Календарный учебный график	33
Приложения	34

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Честный ринг» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования детей. Программа предназначена для детей и подростков, которые интересуются боксом и хотят развивать свои навыки. Программа включает в себя тренировки по технике, тактике, физической подготовке и психологической подготовке, а также участие в соревнованиях. Она помогает детям развивать спортивные навыки, улучшать физическую форму, развивать командный дух и лидерские качества.

Пояснительная записка.

Бокс (от англ. box, буквально - удар), вид спорта, кулачный бой по особым правилам между двумя спортсменами. 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 18 в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. 19 в. С 1904 Бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта:

Бокс относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя - максимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила - способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов; быстрота - способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время; выносливость

- способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления. К другим физиологическим характеристикам боксера относятся аэробные и анаэробные возможности боксера и ряд других изменений организма, вызывающих физиологические сдвиги.

Настоящая программа «Честный ринг» предназначена для подготовки боксеров в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

По технологии организации образовательного процесса - базовая

По направленности - физкультурно-спортивная

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 1 год -этап основного общего образования.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. №400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 467 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 26.12.2024 № 1896) Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национальный проект «Молодежь и дети» Национальный проект «Образование»;

– Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358;

– Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р;

– Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

– Устав МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

Настоящая программа по боксу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно- спортивных и спортивно-технических организаций.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Содержание программы **ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области** на основе прогнозных оценок развития рынка труда, а также региональных стратегий социально-экономического и пространственного развития Самарской области, на создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, на развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

В программе учитываются образовательные потребности и интересы обучающихся, в разработку дополнительной общеобразовательной программы вовлекались обучающиеся, представители общественных объединений, работодатели и родительские сообщества.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение). Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы.

Данная программа рассчитана на **один год обучения**, предусматривает **144 часа** в год. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и интегральную подготовку. Программа составлена при использовании работ Огуренкова, Худакова Н.А. и др., а также программа для спортивных секций «Бокс».

Продолжительность учебного года – 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях подросткового клуба и дополнительно неделя – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля на период их активного отдыха. В период каникулярного времени продолжают учебно-тренировочные занятия по расписанию. Проводятся мероприятия в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий и планом работы клуба на каникулы. Данная программа ориентирована на обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, формированию у воспитанников адекватной современному уровню знаний, интеграцию личности в национальную и мировую культуру, формирование человека и гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества. Программа спортивного объединения «Честный ринг» направлена на:

- * создание условий для развития личности ребенка
- * развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству
- * обеспечение эмоционального благополучия ребенка
- * приобщение воспитанника к общечеловеческим ценностям
- * профилактику асоциального поведения
- * создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культур
- * целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности воспитанника
- * укрепление психического и физического здоровья воспитанника
- * взаимодействие педагога с семьей своих воспитанников

Бокс как вид спорта подходит для подростков, юношей и взрослых независимо от способностей и интересов. Он объединяет в себе и теоретическую подготовку, и физическую тренировку. Этот вид спорта воспитывает волю, настойчивость и целеустремленность. Это образ жизни и мышления, который способствует совершенствованию скоростно-силовых, координационных качеств, а также делает человека физически гармоничным.

Подростков больше привлекают социальный и развлекательный аспекты единоборства, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к боксу может меняться. Поэтому организаторам, тренерам и педагогам нужно учитывать эту особенность подросткового и юношеского мировосприятия. Важно, чтобы специалисты, работающие с подрастающим поколением, видели индивидуальные особенности детей, подходили к каждому с учетом конкретной степени его физического и умственного развития, видели в нем личность, имеющую собственное представление об этом виде спорта, человека, желающего, чтобы к его мнению прислушивались авторитетные люди.

Издавна люди выделяли преимущество силы и выносливости, умения и ловкости, смелости и способности быстро принимать правильное решение в опасных ситуациях. От этих качеств, например, зависела свобода и независимость немногочисленного народа Древней Спарты, чьи воины, прежде всего, отличались отменной физической подготовкой, которая с юношеских лет была для них обязательной. И дело не в том, что сила всегда права. Существует прямая связь

между силой мышц и силой воли, силой характера. Волевой сильный человек обладает более высокими возможностями в любой сфере деятельности, физически сильный человек более активен и в учебе, и в труде. Вспомним, к примеру, великого древнегреческого ученого и философа Пифагора, побеждавшего на Олимпийских играх в кулачном бою.

Бокс – индивидуальный вид спорта. Он способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувства безопасности, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов и обоих полов, формирует дух творчества и взаимовыручки.

Данная программа направлена на формирование компетентностей в сфере культурно-досуговой деятельности, включая выбор путей и способов использования свободного времени, а также компетентностей в бытовой сфере, включая аспекты собственного здоровья.

В идеале детская спортивная деятельность должна быть предметной. Она должна быть организована знающими педагогику и психологию руководителями, которые разбираются в межличностных отношениях внутри подросткового коллектива, понимают возможности и нужду подростков и юношей. Важна связь между клубами, секциями, кружками и школами. Необходимо, чтобы первый опыт борьбы начинающих был успешным, и чтобы и школьные учителя, руководители кружков и тренеры клубов работали по одной развивающей программе тренировок и соревновательной деятельности. Согласованное обучение в подростковом возрасте – залог приобретения ими навыков и способностей, которые помогут им с уверенностью принять вызов спортивного ринга.

Во время занятий боксом у подростков появляются возможности глубже изучить другие предметы: анатомию, физиологию, гигиену, физику, биомеханику и спортивную метрологию.

Юноши и подростки начинают заниматься спортом по многим причинам. Если их ожидания оправдываются и бокс оказывается приятным видом деятельности, который развивает их способности, то они остаются в спорте. Поэтому нужно, чтобы все специалисты, связанные с организацией и планированием занятий боксом, рассматривали свою работу с точки зрения удовлетворения потребностей и ожиданий в спорте самих молодых людей, а не сужали подростковые занятия до строгих рамок правил взрослых соревнований.

Тренировки боксом должны:

- поощрять активный образ жизни;
- удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности;
- развивать у подрастающего поколения творческое начало и социальное самосознание.

Обучение элементам и целостным упражнениям, применяемым в тренировках по боксу должно согласовываться с развитием ребенка и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной стороне и успехе при повторяющемся и прогрессирующем обучении. Каждая ступень обучения должна быть платформой для следующей.

В образовательной программе «Бокс» заложены основные разделы: теоретическая подготовка, практическая подготовка

Основные задачи раздела «Теоретическая подготовка» - освоение знаний:

- по технике безопасности на учебно – тренировочных занятиях,
- по технике выполнения упражнений,
- о закономерностях изучения обучения движениям,
- о планировании нагрузок,
- правил ЗОЖ,
- правил соревнований,
- аналитической деятельности.

Основные формы теоретической подготовки:

- специальные теоретические занятия,
- теоретико-методическое совершенствование в ходе учебно – тренировочного процесса,
- самостоятельная работа.

Основные задачи раздела «Практическая подготовка» - овладение

- основным комплексом параметров подготовки спортсменов (физической, технической, тактической, психологической, соревновательной),
- средствами и методами восстановительных мероприятий,
- инструкторской и судейской практикой.

Основной формой проведения практических занятий является учебно – тренировочное занятие. А средством – физические упражнения (наряду с наглядными, словесными; гигиеническими навыками).

Включают контрольно – переводные нормативы.

Переход воспитанника из одной группы в другую возможен при соблюдении «Требований к уровню подготовленности воспитанников для комплектования групп». Доступность образовательных услуг характеризуется бесплатностью обучения и возможностью выбора индивидуальной траектории обучения в соответствии с потребностями и способностями.

Порядок зачисления в группы:

В объединение «Бокс» принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с 12 до 17 лет включительно. Необходимые документы:

- заявление родителей (законных представителей) воспитанника или самого воспитанника с согласия родителей (законных представителей);
- справка от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта;

В группу могут быть приняты дети старше указанного возраста, если у них есть данные для занятий выбранным видом спорта. Максимальный возраст воспитанников – 17 лет. Зачисляются только практически здоровые воспитанники, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Новизна

В обучении техникам бокса, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Брендовая составляющая программы заключается в оригинальном (специфическом) названии, которое было выбрано для узнаваемости и уникальности среди подобных программ. Отличительной особенностью данной программы является притягательность занятий, в процессе которых обучающийся получает мотивацию, позитивные эмоции, навыки, позволяющие достигнуть успеха в будущем что благоприятно сказывается на его физическом и психологическом состоянии.

Объединение «Честный ринг» имеет свою группу в социальной сети ВКонтакте, которая является важным инструментом для общения с обучающимися и их родителями (законными представителями), для продвижения программы, а также для обратной связи. Группа позволяет программе быть более доступной, а также отслеживать интересы и предпочтения аудитории.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивной культуре. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций дзюдоиста, с другой стороны.

1.1. Цели и задачи.

Цель первого года обучения – базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- выявление способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям
- овладение основами техники выполнения упражнений

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых, трудовых качеств характера
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовки;

На первом году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами

техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы.

Планируемый результат **образовательной деятельности:**

- состояние здоровья воспитанников,
- устойчивый интерес к занятиям (стабильность состава воспитанников),
- динамика роста индивидуальных показателей общей физической подготовки,
- начальный уровень освоения техники в избранном виде спорта.

Планируемый результат **воспитательной деятельности:**

- позитивное отношение к процессу организации и проведения учебно – тренировочных занятий,
- стремление к лучшим результатам и участие в соревнованиях городского и областного уровня,
- дисциплинированность и осознанное принятие правил здорового образа жизни,
- желание активной творческой деятельности по интересу,
- саморегуляция собственного отношения, поведения и потребностей, развитие взаимопомощи,
- уважение чужого мнения, умение аргументировать свою точку зрения,
- потребность в физическом совершенствовании и укреплении здоровья.

Возраст детей, режим занятий, формы обучения и сроки реализации программы
Возраст учащихся, сроки реализации

Программа «Дзюдо» рассчитана на 1 год обучения, всего 144 часа в год, обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет, что подразумевает подготовку обучающегося к решению задач профессионального самоопределения личности, соответствующего ее индивидуальным особенностям и запросам современного общества.

Прием в объединение «Дзюдо» осуществляется на добровольной основе, а также путем заключения договоров с учреждениями общего образования

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренинги, беседы, игры, экскурсии, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Группы комплектуются в количестве по 10 - 20 обучающихся.

Распределение учебного времени в группах производится с учётом структуры учебного процесса, с обязательным перерывом, который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

В случае возникновения эпидемиологической ситуации реализация данной программы возможна дистанционно, с применением видео уроков, вебинаров, электронной почты, группового обсуждения в беседах на странице объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Процесс обучения строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

Основные психолого-возрастные особенности:

Младший школьный возраст (7-10 лет):

Физическое развитие: Продолжается рост, совершенствуются координация движений, развивается мелкая моторика.

Интеллектуальное развитие: Развитие логического мышления, формирование понятий, повышение уровня внимания и памяти.

Социально-эмоциональное развитие: Развитие самостоятельности, уверенности в себе, усиление чувства принадлежности к коллективу, появление конфликтов с взрослыми.

Особенности обучения: Активное усвоение знаний и навыков, появление интереса к учебному процессу, необходимо учитывать усталость и необходимость в смене видов деятельности.

Средний школьный возраст (10-14 лет):

Физическое развитие: Активный рост, появление половых признаков, изменения в телесной структуре, увеличение физической выносливости.

Интеллектуальное развитие: Развитие абстрактного мышления, повышение уровня аналитических способностей, появление интереса к самостоятельным исследованиям, формирование индивидуальных склонностей и талантов.

Социально-эмоциональное развитие: Стремление к самостоятельности, усиление влияния сверстников, появление интереса к противоположному полу, формирование ценностных ориентаций, проба различных социальных ролей.

Особенности обучения: Появление критического мышления, усиление интереса к проблемным заданиям, необходимо учитывать потребность в самовыражении, использовать разнообразные методы обучения, активные формы работы.

Общие особенности психолого-возрастного развития:

Повышенная эмоциональность: Дети этого возраста часто испытывают яркие эмоции, которые могут влиять на их поведение.

Нестабильность внимания: Детям этого возраста трудно сосредоточиться на одном предмете длительное время.

Развитие социальных навыков: Дети этого возраста активно осваивают правила поведения в обществе, учатся работать в группе.

Важно понимать: Психолого-возрастные особенности детей 5-14 лет динамичны, они меняются с возрастом и индивидуальны для каждого ребенка. Педагог должен знать и учитывать эти особенности, чтобы построить эффективный образовательный процесс, создать комфортную атмосферу для обучения и развития личности ребенка.

Ожидаемые результаты

Сферы	Результаты
Личностные	-Умение принимать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; - сформированная социальная компетентность в понимании себя, гражданской идентичности, любви к родному Самарскому краю, интересу к его истории и культуре; - умение работать в группе: находить общее решение.
Метапредметные результаты	Регулятивные УУД: умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.

Предметные результаты	- улучшение состояния здоровья воспитанников, - устойчивый интерес к занятиям (стабильность состава воспитанников), - динамика роста индивидуальных показателей общей физической подготовки, - начальный уровень освоения техники в избранном виде спорта. - полученные теоретические знания сферы физической культуры и избранного вида спорта-дзюдо, формирование двигательных умений и навыков; - приобретенные практические знания и умения (по планированию, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления).
------------------------------	--

Общественно – значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое сообщество обучающегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся: призовые места в учрежденческих, городских и областных мероприятиях.

Критерии и способы определения результативности

1. Личностный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по модулю) 2. Итоговый по окончании модуля обучения.	Выявление умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками.	Педагогическое наблюдение

2. Метапредметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по модулю) 2. Итоговый по окончании модуля обучения.	Регулятивные УУД: умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.	Сюжетно-ролевая игра, тестирование. Творческая работа Методика В.Ф. Ряховского

3. Предметный блок.

Уровни освоения	Результат	Формы проведения аттестации
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, работают с учебными материалами самостоятельно, не испытывают особых трудностей; выполняют практические задания с элементами творчества; умеют анализировать различные информационные источники, применять полученную информацию на практике.	Сдача контрольных нормативов Портфолио достижений обучающегося
Средний уровень	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, состав-	

освоения программы	ляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, работают с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; умеют пользоваться информационными источниками.	
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.	

4. Общественно – значимые результаты: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях (конкурсы).

Для определения комфортности и мотивации данной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов.

Соревнования для спортсменов юного возраста должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные, контрольные и развлекательные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методологических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач;
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в боксе, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка с одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития. В соответствии с общими задачами секции, каждая учебная группа решает свои специфические задачи:

1 год обучения: развитие и поддержание устойчивого интереса к занятиям, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, развитие силы и скорости, участие в районных и городских соревнованиях по ОФП.

При совершенствовании боксера в непосредственной работе над техникой и тактикой особое внимание должно направляться на быстроту действий, точность и своевременность ударов и защит, необходимость решительно проводить то или иное действие.

Для искусной победы необходимо научить боксеров уметь преодолевать сопротивление различных противников на той или иной дистанции боя, пользуясь самыми разнообразными подготовительными, защитными, атакующими и контратакующими действиями.

На третьем году обучения происходит совершенствование индивидуальной манеры боя. Отбор технических средств бокса для совершенствования на основе индивидуализации. Планируется индивидуальный план обучения и тренировки боксера.

1.2. Воспитательная деятельность.

Основой содержания воспитания является формирование у воспитанников представления о том, что человек, живущий в современном мире, должен быть готов к самореализации в социальной сфере, он:

- семьянин – носитель, хранитель и создатель семейных традиций, готовый выступить в роли продолжателя рода;
- воспитанник клуба, знакомый с его историей, развивающий его традиции;
- член детского, подросткового, молодёжного сообщества, владеющий культурой межличностных отношений, построенных на паритете интересов, готовый реализовать свои права и интересы в среде сверстников и взрослых, способный к сотрудничеству в групповых и коллективных формах, к проявлению заботы и милосердия по отношению к другим людям;
- житель своего города, с любовью относящийся к месту, в котором он живёт, прилагающий силы к его развитию и процветанию;
- россиянин, гражданин своего Отечества, уважающий его законы, познающий взаимную ответственность личности и общества, готовый к труду на благо и процветание этого общества, способный интегрироваться в европейскую и мировую культуру, не теряя национальной самобытности;
- человек, призванный решать личные и социальные проблемы, носитель глобального мышления, ощущающий себя гражданином мира.

Таким образом, воспитанник, заканчивающий обучение в объединение «Бокс» спортивной направленности, – это личность, максимально адаптированная к современным социальным условиям и ориентированная на успех, а именно:

- Владеет необходимыми знаниями в области культуры здоровья, навыками здорового образа жизни. Осознанно относится к своему здоровью.
- Имеет достаточный уровень развития морально – волевых качеств личности (ответственен за свои поступки и дела, самостоятелен в выборе решений, стремиться к самореализации).
- Имеет достаточный уровень функциональной подготовленности в избранном виде спорта.
- Ориентирован на общечеловеческие ценности.
- Коммуникативен, владеет культурой общения. Признаёт приоритет ценности гармоничных отношений между людьми
- Восприимчив к новому, к добру, обладает общей культурой.
- Является обладателем выраженной гражданской позиции и чувства патриотизма.

Неотъемлемой частью деятельности педагога является педагогическая поддержка воспитанников. Суть поддержки состоит в том, чтобы помочь воспитаннику преодолеть то или иное пре-

пятствие, трудность, ориентируясь на имеющиеся у него реальные и потенциальные возможности и способности, развивая потребность в успешности самостоятельных действий. Таким образом, смысл педагогической деятельности педагога состоит не только в том, чтобы помочь воспитаннику устранить имеющиеся препятствия, но и в том, чтобы помочь ему овладеть способом обнаружения и решения своих проблем. Вовремя полученная поддержка освобождает ребёнка от множества нерешённых проблем, которые постоянно накапливаются и не позволяют ему быть самим собой, а значит – полноценно жить. Суть идеологии педагогической поддержки можно выразить тремя словами: «проблема», «защита», «самостоятельность».

Проблема – это индивидуальная характеристика, которая выражает доминирующее негативное состояние личности в данный момент, связанное с невозможностью устранить причину, вызывающую такое состояние.

Защита предполагает обеспечение физической, психологической, моральной безопасности ребёнка, отстаивание его интересов и прав.

Самостоятельность – результат совместной деятельности взрослого и ребёнка, выражающийся в способности последнего без посторонней помощи и контроля решать собственные проблемы.

Успешность такого взаимодействия основывается на соблюдении следующих условий:

1. Согласие ребёнка на помощь и поддержку. Он либо сам запрашивает помощь, либо не отвергает, когда её предлагают. Безусловная поддержка (вмешательство) осуществляется в случае опасности для жизни и здоровья ребёнка, а также в ситуациях асоциального поведения.
2. Приоритет в решении собственных проблем принадлежит самому ребёнку. Педагог лишь создаёт для этого условия, помогая осознать его проблемы, и предлагает свою помощь в поисках её решения или оказывает косвенное влияние на самостоятельные действия воспитанника.
3. Совместность, сотрудничество, содействие. Это условие отражает как содержательную, так и технологическую суть педагогической поддержки, предполагая процесс совместного движения к преодолению препятствия, помощь в конструктивном решении проблемы.
4. Соблюдение принципа конфиденциальности. Это крайне важно для доверительного общения с детьми, так, как только при полном доверии к взрослому помощь будет принята ребёнком и, возможно, станет импульсом к активной внутренней работе.
5. Доброжелательность и безоценочность. Наличие эмоциональной тональности во взаимодействии с воспитанником может явиться как залогом успеха, так и неуспеха в осуществлении поддержки. Когда педагог идёт «от ребёнка», он не сравнивает его действия с действиями других, а пытается понять и услышать голос этого воспитанника, причины его трудностей и проблем. Оценка же учителем того или иного шага или поступка воспитанника может восприниматься как неприятие, критика и привести к закрытости.

Воспитательная работа.

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативно-

сти, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности клуба, секции;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с воспитанниками проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в секции.

Работа с родителями учащихся.

Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по боксу и др. видам спорта. Вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий. Работа в летних спортивно-оздоровительных и трудовых лагерях, дежурства в столовой, уборка помещений и территории лагеря.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками секции. Совместные чаепития.

Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общеклубных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением воспитанников в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (в Совете клуба);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом ведущих спортсменов – воспитанников секции индивидуальных планов подготовки воспитанников учебно-тренировочных групп и итогов выполнения этих планов;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных традиций объединения (Дни именинника, награждение победителей соревнований, премирование особо отличившихся и т.п.);

- совместная работа с общеобразовательной школой и ее педсоветом, с родительским комитетом, комиссиями и комитетами Федераций.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример педагога (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство педагога;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров секции, участие в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива объединения;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

Работа с родителями.

Работа педагога с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований педагог и родители проводят совместный анализ физического состояния воспитанника, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам собеседования принимается совместное решение о том, что будет делать педагог, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо, этого родители воспитанников посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые педагогом для воспитанников. После соревнований педагог совместно с родителями и воспитанниками проводят анализ выступлений воспитанников. Педагог отмечает, что родители воспитанников, занимающиеся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающие с педагогом могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. К сожалению, таких родителей немного.

Работают родительские комитеты спортивного объединения «Честный ринг», но вопросы, рассматриваемые на их заседаниях, касаются в основном организации и проведения спортивно – массовых мероприятий, организации выездов воспитанников, улучшения материально – технических условий организации образовательного процесса.

Ежегодно создается родительский комитет; составляется и реализуется план работы с родителями с включением мероприятий обучающего характера.

Учебно-тематический план 1-го года обучения:

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1	Физическая культура и спорт в России.	2		2
2	Краткий обзор истории развития бокса.	2		2
3	Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	5		5
4	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по боксу.	5		5
5	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль.	5		5
6	Психологическая подготовка	4		4
7	ОФП		50	50
8	СФП		19	19
9	Технико-тактическое мастерство боксера		40	40
10	Медицинский осмотр		2	2

11	Участие в соревнованиях		6	6
12	Приемные и переводные нормативы		4	4
	Всего:	23	121	144

Содержание 1 года обучения

1. *История вида спорта.* Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития бокса. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение бокса. Особенности бокса.
2. *Предупреждение травм.* Оказание первой медицинской помощи. Продолжительность тренировок и соревнований. Обеспечение безопасности спортсменов.
3. *Гигиена боксера.* Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
4. *Психологическая подготовка.* Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.
5. *Общая физическая подготовка.* Всесторонняя физическая подготовка. Упражнения на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.
6. *Специальная физическая подготовка.* Упражнения с боксерскими снарядами.
7. Техничко-тактическое мастерство боксера.
8. *Медицинский осмотр:* правила прохождения, требования.
9. *Организация соревнований.* Правила соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям.
10. Приемные и переводные нормативы.

В конце 1 учебного года учащиеся должны знать:

- Техничко-тактическое мастерство боксера;
- Гигиену боксера;
- Правила соревнований по боксу;
- Приемные и переводные нормативы.

Уметь:

- предупреждать травмы;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- вести бой на различных дистанциях.

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием, велоспортом и др.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шей и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с боксерскими снарядами:

- а) упражнения в ударах по мешку
- б) упражнение в ударах по насыпной груше
- в) упражнение в ударах по груше
- г) упражнение с лапами
- д) упражнение на равновесие
- е) упражнение со скакалкой
- ж) упражнение с теннисным мячом
- 3.) упражнение на координацию
- к) бой с тенью
- л) условный бой
- м) вольный бой

3. Специальная технико-тактическая подготовка.

Основные положения боксера.

Боевое положение кулака. Боевая стойка. Передвижение по рингу. Боевые дистанции.

Удары, защиты и контрудары:

- Прямой удар левой рукой в голову, защита и контрудары.
- Прямой удар левой в туловище, защита и контрудары.
- Прямой удар правой в голову, защита и контрудары.
- Прямой удар правой в туловище, защита и контрудары.
- Боковой удар левой в голову, защита и контрудары.
- Боковой удар левой в туловище, защита и контрудары.
- Боковой удар правой в голову, защита и контрудары.
- Боковой удар правой в туловище, защита и контрудары.
- Удары снизу левой в голову, защита и контрудары.
- Удары снизу левой в туловище, защита и контрудары.
- Удары снизу правой в голову, защита и контрудары.
- Удары снизу правой в туловище, защита и контрудары.
- Двойные удары.
- Серия ударов.

Бои на различных дистанциях:

1. Бои на дальней дистанции.

- а) технические средства боя на дальней дистанции
- б) упражнения на дальней дистанции
- 2. Бой на средней дистанции.
 - а) технические средства боя на средней дистанции
 - б) упражнения на средней дистанции
- 3. Бой на ближней дистанции.
 - а) технические средства ближнего боя
 - б) упражнение на ближней дистанции
- 4. Совершенствование в бою.
 - а) Примерные тактические задания для упражнений в вольном бою.

Психологическая подготовка.

Особенности психологической подготовки в боксе. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка боксера к соревнованиям. Установка боксерам и секундантам перед соревнованиями и разбор проведенных боев.

- А) План ведения предстоящих боев.
- Б) Обязанности секундантов боксера и их помощников.
- В) Помощник секунданта и его обязанности.
- Г) План разбора проведенных боев.

Основные сбивающие факторы. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств боксеров.

Восстановительные мероприятия.

Одной из главных задач спортсмена является умение восстанавливаться – отдыхать, помогая организму повысить свою работоспособность. Чтобы в процессе тренировок не допустить переутомления, тренеру-педагогу следует внушить ученикам следующую истину: «Восстановление так же важно, как и сама тренировка». В процессе восстановления спортсмен сам может помочь организму повысить функциональные возможности с помощью комплекса восстановительных мероприятий, которые делятся на три группы:

1. Педагогические.

а) Разминка. Физиологическая сущность разминки:

- повышает возбудимость и подвижность нервных процессов;
- усиливает дыхание и кровообращение;
- ускоряет физико-химические процессы обмена веществ (повышение температуры в работающих мышцах и органах и ведет к возрастанию отдачи кислорода клеткам тканей, что обеспечивает протекание окислительных процессов и выводу молочной кислоты, благодаря чему улучшается эластичность мышц);
- улучшает вработываемость организма, уменьшает предстартовую лихорадку, апатию.

При разминке нужно обязательно вызвать потоотделение для установления теплорегуляции организма. Эффект разминки – максимально сохранить тепло.

В разминку должны быть включены:

- 1. Общая часть (упражнения на различные группы мышц, бег – 15-20 мин).
- 2. Специальная часть (упражнения на технику и быстроту -10-15 мин).
- 3. Техническая часть - 10-15 мин.

Оптимальное время разминки – 30 мин. Но, конечно, оно может быть и должно быть определено с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

б) Заминка. Главная часть заминки – подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Поэтому во время заминки нужно загрузить те мышцы, которые меньше работали, а для «уставших» мышц лучший отдых – упражнения на растяжение и расслабление. При сильном утомлении при восстановлении работоспособности очень важны упражнения на растяжение, так как растяжение способствует увеличению импульсов в центральной нервной системе (ЦНС), что ведет к снижению мышечного тонуса.

2. Медико-биологические.

а) питание (один из главных фактор восстановления работоспособности);

3. Психологические.

б) психопрофилактика – психорегулирующая тренировка;

в) психогигиена – разнообразный досуг, комфортабельный быт, снижение отрицательных эмоций.

Медико-биологический контроль.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: **по желанию – рекомендуется – обязательно.**

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую часть тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Наиболее применима следующая тестовая батарея:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачом-педиатром и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые упражнения (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение МПК, ЖЕЛ и т.п.

3. Контроль за техникой бокса.

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания.

5. Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Внесение коррективов.

Инструкторская и судейская практика.

Проводится в группах 2-3 годов обучения согласно типовому учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Общие обязанности судей. Практика судейства соревнований. Оформление мест соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования перед соревнованиями.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

Ресурсно-методическое обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие:

- метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности;
- взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение);
- содействие эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- обеспечение обновления содержания программ физкультурно-спортивной направленности и развитие инфраструктуры дополнительного образования в том числе с применением цифровых технологий, современных средств коммуникации, оборудования, художественных материалов.

Кадровое обеспечение.

Для обеспечения кадрового состава дополнительной общеразвивающей программы необходимо обеспечить наличие педагогов с высокой квалификацией, которые смогут эффективно организовать обучение и развитие творческих способностей детей. Для этого можно проводить конкурсы на замещение вакантных должностей и организовывать профессиональные курсы повышения квалификации для педагогов. Также важно обеспечить доступность программы для всех желающих детей, в том числе и из малообеспеченных семей.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проводятся в оснащённом спортивном зале. В наличии – специальное покрытие, спортивные снаряды для общей физической подготовки.

Методическое обеспечение

Для диагностики личностных, метапредметных и предметных результатов обучения используются различные диагностики из Приложения к дополнительным общеобразовательным программам «Мониторинг качества образовательно-воспитательной деятельности в МБУ ДО «ЦВР «Крылатый».

Формы и методы обучения и воспитания в программе

Основной формой является тренировка. Она делится на три части: подготовительная, главная и заключительная, которые между собой тесно взаимосвязаны.

В течение подготовительной идет подготовка организма из спокойного состояния в положение повышенной функциональной активности, достижение равномерного снабжения кровью всех мышечных групп и подготовить организм к высокой нагрузке.

Главная часть направлена на реализацию намеченной тренировкой задачи. Содержание составляют собственные упражнения, обычно рандори. В других случаях выбор упражнений определяется характером задачи, например усовершенствование техники, развитие специальной физической закали и т. п. Рандори включается всегда в главную часть зарядки.

Интенсивность нагрузки должна достичь своего пика именно при рандори. В заключительной части наступает постепенный возврат всех функций организма на уровень, близкий к исходному. Содержанием заключительной части являются различные упражнения общего или специального характера, которые производятся с меньшей интенсивностью, например расслабляющие упражнения в парах, не очень сложные формы учиком и т. п.

Динамика нагрузки не должна укладываться точно в приведенную схему. Главные задачи, пики тренировки, могут быть две и больше. Выбор упражнений, определение главных задач и соотношение отдельных частей зависит от тренера.

Содержание тренировки.

Содержанием спортивной тренировки является комплекс движений, которые с течением времени сформировались в системы, названные физическими упражнениями. Они повышают способность человека работать дольше и интенсивнее.

Целесообразность физических упражнений определяется отношением их формы и структуры к специфике движения. Выделяются несколько основных групп физических упражнений:

- 1) общеразвивающие;
- 2) специфические;
- 3) соревнования;
- 4) упражнения, направленные на активный отдых и восстановление сил.

Составные части тренировки:

Физическая подготовка
Техническая подготовка
Тактическая подготовка
Психическая подготовка

Средства тренировки: физические упражнения, соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные.

Соревновательные упражнения

Они направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная, самостоятельная

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

Воспитательная работа

Ведущая роль в решении задач воспитания в объединении принадлежит воспитательной системе Центра, определяющей ценностно-смысловую направленность воспитательной деятельности, ее технологичность и результативность.

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал- это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, формулируется общая **цель воспитания в объединении:**

Личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в освоении обучающимися социальных знаний, которые общество выработало на основе общественных ценностей, в том числе о современных сферах человеческой деятельности (то есть, в освоении социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения).
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального) в разных сферах человеческой жизни посредством участия в экономических, социокультурных, профессиональных пробах;
- в овладении обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным направлениям стратегии социально-экономического развития страны, актуальным вызовам будущего.

Данная цель ориентирует педагога не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих **основных задач:**

- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам, как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности;
- развивать социальное партнерство как один из способов достижения эффективности деятельности.

Эффективное выполнение этих задач позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Виды, формы и содержание воспитательной деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Направление воспитания	Модуль	Задачи воспитания	Виды, формы, содержание деятельности
Занятия по ДООП	Воспитываем обучая	использовать в воспитании детей возможности занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству.	• демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; • подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях; • применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми; • включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; • включение проектных технологий, позволяющих обучающимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.; • применение ролевого подхода к созданию организационной структуры детского творческого коллектива: организация выборов «старосты», «президента», «руководителя» и т.д.; поддержка формирований различных функциональных минигрупп «младшие научные сотрудники», «старшие студийцы», «юные исследователи» и т.д.; • включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям. <i>Содержание деятельности:</i> • актуализация воспитательных практик (мероприятий, дел, изр и пр.) в процессе реализации

			ДООП: • организация игровых учебных пространств; • обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся. • разработка современного образовательного и воспитательного контента; • содействие н становлении детско-взрослых научных сообществ; • проектирование дискуссионных образовательных пространств; • проектирование игровых образовательных пространств; • организация и педагогическая поддержка социально-значимой деятельности и социальных проб обучающихся; • формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ; • организация и педагогическая поддержка просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности обучающихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.
Воспитательные мероприятия объединения	Воспитательное пространство в детском объединении	• содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений; • содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках; • поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности.	• <u>коллективные формы</u> (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флешмобы, батлы и т.п.; • <u>групповые формы</u>: а) досуговые развлекательные тематические вечера, салоны, гостиные (отличительная черта камерность и общность интересов участников); б) игровые программы: конкурсы, квесты, квизы, театрализации, интеллектуальные игры,; в) круглые столы, мастер-классы, тематические программы, агитбригады, тематические лекции, тренинги; • <u>индивидуальные формы</u>: беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с ОВЗ).
Работа с родителями	Совместное воспитание	• обеспечить согласованность позиций семьи и Центра	<u>На групповом уровне:</u> • семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного

	вание Семьи и Центра	для более эффективного достижения цели воспитания, • оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся в системе дополнительного образования, • повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию.	проведения досуга и общения; • родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов; • родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в Центре; • общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся; • семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей; • организация на базе Центра семенных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Центра; • организация на базе Центра совместной познавательной, трудовой, культурно-досуговой деятельности, направленной на сплочение семьи; • родительские форумы при интернет-сайте и в социальных сетях Центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов. <u>На индивидуальном уровне:</u> • работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций; • участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка; • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; • индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.
Передача опыта, основан-	Наставничество и	• реализовать потенциал наставничества в	<u>Взаимодействие наставника и наставляемого может проходить в рамках:</u> • участия в совместных конкурсах и проект-

ная на партнерстве наставника и наставляемого	тьюторство	воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений; • мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям; • выявление и развитие образовательных интересов и мотивов обучающегося; • использование актуальных и современных образовательных ресурсов, необходимых для разработки индивидуальной образовательной программы; • работа с образовательным заказом, поступающим от семьи обучающегося; • формирование у обучающегося учебной и образовательной рефлексии	ных работах; • участия в конкурсах и олимпиадах; • совместных походов на спортивные и культурные мероприятия; • создания клуба по интересам; • создания продукта; • выездных мероприятий; • экскурсий в место обучения, место работы наставника; • совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории наставляемого) и др. <u>Формы тьюторского сопровождения:</u> • индивидуальная тьюторская беседа (консультация); • групповые тьюторские консультации; • учебный тьюторский семинар (тьюториал); • тренинг; • образовательное событие и др. Технологии тьюторского сопровождения: • проектирование; • технология портфолио; • проведение дебатов; • экспериментальная работа; • творческая мастерская; • развитие критического мышления; • игровые технологии; • вопросно-ответные технологии. Содержание деятельности: • установление партнерских отношений; • изучение необходимого и достаточного информационного поля об устройстве образовательного пространства (объединения, курсы, кружки и т.д.); поддержка процессов самоопределения и самореализации обучающегося: • корректировка самоопределения обучающегося; • повышение образовательной мотивации обучающегося: • активизация творческой инициативы обучающегося и др.
Добровольческая и общественно-значимая	Волонтерство	• оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в ней; • формирование и развитие граждан-	• Помощь детям «группы риска», неблагополучным семьям. • Помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. • Помощь ветеранам, одиноким престарелым и пожилым людям.

деятельность		ской позиции, социальной ответственности, самоорганизации, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе; • развитие и поддержка детских и молодёжных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтёрского) труда молодёжи; • интеграция обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.	• Участие в защите окружающей среды, благоустройстве территорий, экологические проекты. • Зоозащита. • Участие в создании возможностей для творческого самовыражения и раскрытия творческого потенциала каждого гражданина, сохранении исторического и культурного наследия, восстановлении и сохранении историко-культурной среды обитания. • Участие в развитии и популяризации физической культуры, спорта и активного досуга, в организации и проведении муниципальных, региональных, межрегиональных общественных и международных физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований. • Участие в ведении работы по пропаганде здорового образа жизни, организация и проведение профилактической работы по противодействию распространению социально значимых заболеваний; • Участие в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических, религиозных конфликтов. • Образовательные проекты. • Помощь в организации культурно - массовых мероприятий. • Социально-культурные проекты.
Воспитание посредством музейной педагогики	Музейное воспитание	• Приобщение к музею и музейной культуре с раннего возраста. • Формирование потребности в общении с культурным наследием и ценностного отношения к нему. • Активизация творческих способностей личности и творческой деятельности в музее. Поиск новых форм общения с культурным наследием. • Создание	• Создание музейного комплекса, через реализацию сквозной воспитательной программы Центра «Я поведу тебя в музей...» для 40% обучающихся; • Проведение экскурсий совместно с детьми и родителями; • дидактические и творческие выставки; • школы визуального и пространственного мышления, приобщающей личность к окружающему миру через памятники культуры и искусства; • пространства, аккумулирующего эстетический опыт человечества и предоставляющего индивиду возможность самоидентификации; • фильтра качества в отношении человека к жизни и окружающей среде в ее предметном, философско-этическом плане.

		многоступенчатой системы музейного образования (школа – музей – учреждения дополнительного образования - вуз).	
Воспитательные мероприятия Центра	Духовно-нравственные ценности в традиционных мероприятиях Центра	создавать воспитательное пространство возможностей для приобретения опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности, личного самоопределения.	• Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры. • Формы прямого открытого воспитательного воздействия воспитательные мероприятия и воспитательные занятия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение (например, проектная и исследовательская деятельность). На уровне учреждения это могут быть: разновозрастные сборы; традиционные творческие праздники; торжественные ритуалы; КТД совместно с родительским сообществом; церемонии награждения, социальные проекты, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и представления и др. • В воспитательном процессе учреждения большую роль будут играть традиции, сложившиеся в детских творческих объединениях и учреждениях - традиции чести и красоты коллектива; традиции, позволяющие продолжать и углублять освоение содержания ДООП, устанавливать, развивать, усложнять позитивные воспитательные отношения.
Охрана здоровья и окружающей среды	От здорового образа жизни к здоровой планете	• Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся; • Поднятие престижа здорового образа жизни среди детей, родителей и педагогов • Формирование осознания необходимости охраны	• Просветительская работа с обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками Центра: лекции, беседы, консультации. • Экологические десанты на территории района, города и области • Спортивные мероприятия: «папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.п. • Социальные акции, направленные на борьбу со СПИДом, наркотиками, курением • Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный и воспитательный процесс

		окружающей среды для здоровой и полноценной жизни людей на Земле	
--	--	--	--

Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ воспитательной работы, организуемой в объединении, осуществляется по выбранным направлениям деятельности и проводится с целью выявления основных проблем воспитания в детском коллективе и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами педагога с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению) администрации Центра.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- **принцип гуманистической направленности** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- **принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания**, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и педагогами;

- **принцип развивающего характера** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- **принцип разделенной ответственности** за результаты личностного развития воспитанников, ориентирующий на понимание того, что личностное развитие ребёнка – это результат как социального воспитания (в котором детский сад участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого в учреждении воспитательного процесса могут быть следующие.

Состояние организуемой совместной деятельности детей и родителей (законных представителей)

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в объединении и Центре интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с детьми их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Показателями организуемой в Центре совместной деятельности детей и взрослых являются:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций коллектива, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения обще-

ственности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);

- освещение деятельности объединения обучающимися детских медиа коллективов;
- соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традициям учреждения;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;
- вовлеченность семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

Итогом самоанализа организуемой в объединении воспитательной работы, является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в следующем учебном году.

Список используемой литературы

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004г. «Просвещение»
2. Бокс. Учебное пособие. Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 1994г.
3. Бокс. Программа для спортивных секций. Издательство «Физкультура и спорт», 1998г.
4. Иванецкий М.Ф. Анатомия человека. 3-е издание. ФиС, 1996г.
5. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
6. Крестовников А.Н. Физиология человека. ФиС, 1994г.
7. Огуренков и Худаков. Специальные упражнения боксера. ФиС, 2000г.
8. Обучение и тренировка юных боксеров. Худаков Н.А. ФиС, 1996г.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Годовой календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 02 сентября 2024 года

Окончание учебного года – 31 мая 2025 года

Количество учебных недель: 36 для обучающихся Центра

2. Регламентирование образовательного процесса на учебный год:

Учебный год делится на полугодия:

1 полугодие – продолжительность с 02.09.2024 по 30.12.2024

2 полугодие – продолжительность с 09.01.2025 по 31.05.2025

Продолжительность каникул:

Зимние каникулы: 01 - 08.01.2025

Летние каникулы: 01.06 - 31.08.2025

3. Регламентирование образовательного процесса по неделе:

Продолжительность учебной недели: 6-ти дневная учебная неделя.

4. Сменность:

Время занятий: с 8:00 до 21:00

Продолжительность занятий: для дошкольников – 20-30 минут,

для других категорий обучающихся – 40 минут.

Перерыв: не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Нормативные требования.

1. Для групп 1-го года обучения:

- участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-4 соревнованиях по боксу.

2. Для групп 2-го года обучения:

- участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 5-8 соревнованиях по боксу.

- выполнение контрольных нормативов для оценки физической подготовленности для своего возраста.

3. Для групп 3-го года обучения:

- участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП;

- участие в 9-15 соревнованиях по боксу;

- выполнение контрольных нормативов для оценки физической подготовленности для своего возраста:

Оценка показателей развития (мальчики, юноши).

№ п/п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5.6 и менее	5.0 и менее	5.0 и менее	4.7 и менее	4.4 и менее	4.2 и менее	4.0 и менее
		4	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-5.2	4.5-4.9	4.3-4.7	4.1-4.5
		3	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.3-5.7	5.0-5.4	4.8-5.4	4.6-5.0
		2	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.8-6.2	5.5-5.9	5.5-5.9	5.1-5.5
		1	7.2 и более	6.9 и более	6.6 и более	6.3 и более	6.0 и более	6.0 и более	5.6 и более
2	Челночный бег 3x10 м, сек	5	7.7 и менее	7.5 и менее	7.3 и менее	7.0 и менее	6.8 и менее	6.6 и менее	6.4 и менее
		4	7.8-8.3	7.6-8.0	7.4-7.8	7.1-7.5	6.9-7.3	6.7-7.1	6.5-6.8
		3	8.4-8.9	8.1-8.5	7.9-8.3	7.6-8.0	7.4-7.8	7.2-7.6	6.9-7.3
		2	9.0-9.5	8.6-9.2	8.4-8.8	8.1-8.5	7.9-8.3	7.7-8.1	7.4-7.7
		1	9.6 и более	9.3 и более	8.9 и более	8.6 и более	8.4 и более	8.2 и более	7.8 и более

3	Прыжок в дли- ну с места, см	5	186 и более	196 и более	211 и более	226 и более	236 и более	251 и более	260 и более
		4	171-185	181- 195	196- 210	211- 225	221- 235	236-250	245-259
		3	156-170	166- 180	181- 195	196- 210	206- 220	221-235	231-244
		2	141-155	151- 165	166- 180	181- 195	191- 205	206-220	215-230
		1	140 и менее	150 и менее	165 и менее	180 и менее	190 и менее	205 и менее	214 и менее
4	Прыжок вверх с места, см	5	43 и более	48 и более	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69

		3	31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57
		1	24 и менее	30 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее
5	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	5-13
		1	0-1	0-1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
6	Наклон вперед, см	5	От +11 и более						
		4	От +5 до +10,5						
		3	От 0,0 до -10						
		2	От -10,5 до -20,5						
		1	От -21 и более						

Примечания:

- суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 16 баллов;
- выполнение пунктов 1, 2, 3, 5 является обязательным.

1.4 Мониторинговое сопровождение образовательного процесса.

Основными видами мониторинга выступают дидактический, воспитательный и психологический, позволяющие оценить состояние и качество обученности, воспитанности и психологической комфортности участников образовательного процесса. Интеграция обучения, воспитания и развития каждого воспитанника. Обучение ориентированно на усвоение знаний, умений и способов познавательной, физкультурно–спортивной, профессиональной деятельности, способов самопознания, культурного общения, поведения.

Воспитание ориентировано на приобретение позитивного опыта социальных отношений, опыта нравственного, гражданского самоопределения. Связано с навыками социального реагирования, с поддержкой индивидуальности в человеке, обеспечением адекватной самооценки, жизненной успешности. (О.С. Газман).

Основной результат обучения – приобретение культуры значений - освоение понятий, действий, норм в области физической культуры и спорта.

Основной результат воспитания – приобретение культуры смыслов - выработка человеком индивидуального отношения к значениям.

Воспитательно-образовательный процесс направлен на подготовку учащихся к сознательному выбору собственной позиции, целей и средств достижения планируемых результатов в конкретных обстоятельствах жизни.

Непрерывное образование путём повышения воспитательного потенциала должно осуществляться через привлечение воспитанников и их родителей в соуправление.

Основополагающими принципами подготовки юных спортсменов являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и мероприятий, педагогического и медицинского контроля); восстановительных

- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
- принцип вариативности, предусматривающий, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.
- принцип многоуровневости, который способствует выстраиванию логики образовательного пространства по ступеням с учетом целесообразных функции каждой ступени и прогнозированием результатов.

Материально-техническая база для проведения занятий:

1. боксерский ринг 4х4	1 шт.
2. крепление под снаряды	4 шт.
3. зеркала	6 шт.
4. боксерские мешки:	
30-кг.	1 шт.
60 кг.	1 шт.
100 кг	1 шт.
5. подушка боксерская	1 шт.
6. маты гимнастические	4 шт.
7. лапы боксерские	1 пара
8. перчатки боксерские	4 пары
9. шлем боксерский	2 шт.
10. груша боксерская	1 шт.
11. скакалки	10 шт.
12. жилет защитный	1 шт.
13. плакаты (по темам)	

1.5 Диагностика образовательных результатов, способностей и интересов детей.

Для успешной реализации программы необходимо регулярно проводить диагностику знаний, умения и навыков (ЗУН), способностей и интересов воспитанников на всех этапах обучения. Диагностика осуществляется с помощью диагностических тестов, методом наблюдения, анализом выполненных работ, обсуждения. Перед диагностическим обследованием ведется особая работа по изучению каждого воспитанника.

1. Педагог знакомится с детьми, проверяя их общую социальную осведомленность, специальные знания и умения.

Для осуществления поставленной задачи используются следующие приемы:

- анализ анкет, заполненными воспитанником и его родителями.
- диагностический тест по определению уровня воспитанности.

Диагностическая программа для воспитанников 10 -18 лет включает такие качества – критерии как любовь к Родине, родному краю, прилежание в освоении образовательной программы, исполнительность и ответственность в труде, дисциплинированность, трудолюбие, честность,

доброта и отзывчивость, бережливость, аккуратность. Изучить нравственные знания можно с помощью следующих методик.

Методика 1. «Что я знаю о нравственных качествах?»

Цель: выявить знания воспитанников о таких качествах как трудолюбие, гуманизм, патриотизм, коллективизм, достоинство.

Литература: Макарова Т.Е. Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся. Самара: Издательство СамГПУ, 2000, стр.13.

Методика 2. «Закончи предложение».

Цель: выявить отношение к нравственным нормам, определяющим нравственные качества. Самостоятельность, самокритичность, коллективизм, справедливость, принципиальность, честность.

Литература: Макарова Т.Е. Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся. Самара: Издательство СамГПУ, 2000, стр.18-19.

Методика 3. «Характеристика»

Цель: дать качественную и количественную оценку нравственного поведения воспитанников, предварительно выявив их чувства товарищества, самокритичности, ответственности, а также общественную активность.

Литература: Макарова Т.Е. Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся. Самара: Издательство СамГПУ, 2000, стр. 22-24.

Итоговая таблица уровня нравственной воспитанности воспитанника

Ф.И. _____

Возраст, № группы _____

Отношения	Нравственные качества	Знание нравст. норм	Отношение к нраву. нормам	Нравственное поведение		Общий уровень развития нрав.восп.
				Оценка педагога	Само-оценка	
К людям	гуманизм (доброта, вежливость, чуткость, внимательность, вежливость, доброжелательность)					
К обществу	долг и ответственность					
К Родине	бережливость, патриотизм, любовь к Родине, родному краю					
К труду	Трудолюбие, исполнительность, приле-					

	жание в учении, ответственность					
К себе	простота, скромность, аккуратность и т.п.					

Определив уровень нравственной воспитанности отдельных учащихся, можно определить уровень нравственной воспитанности коллектива, сведя в единую таблицу все результаты.

Итоговая таблица

общего уровня нравственного развития воспитанников

Объединение «Бокс»

Группа 1 года обучения

№	Ф,И. воспитанников	Знание нравственных норм	Отношение к нравственным нормам	Нравственное поведение	Общий уровень нравственного развития
1	Мишутин Артур				
2	Иванов Петя				
3	Петров Вася				
	И т.д.				

Сумма набранных баллов

Общий уровень нравственного развития = -----

Количество воспитанников

2. В течение 3-х лет обучения данной программе педагог проводит контрольные срезы по определенным темам, проверяя навыки и умения, специальные тестирования, наблюдает за творческим развитием каждого воспитанника. Предлагаются следующие этапы контроля:

1. – входящий контроль – педагог фиксирует знания ребенка в начале года,
2. – промежуточный контроль – чему научился, как изменился учащийся за полугодие,
1. – итоговый контроль – уровень ЗУН, творческого роста, достижения ребенка за год.

В таблице достижений педагог отмечает уровень личных достижений и участия в мероприятиях коллектива, клуба.

Карта успеваемости и творческого роста

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____ Группа _____

Домашний адрес _____

Дата начала обучения _____

1 год обучения

№	Тема	Входящий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
---	------	-------------------	------------------------	-------------------

		Теория	Практика	Т	П	Т	П
1	Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи						
2	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по боксу						
3	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль						

2 год обучения

№	Тема	Входящий контроль		Промежуточный контроль		Итоговый контроль	
		Теория	Практика	Т	П	Т	П
1	Методика проведения учебно-тренировочных занятий						
2	Анализ тренировок и соревнований						
3	Организация и проведение соревнований						

3 год обучения

№	Тема	Входящий контроль		Промежуточный контроль		Итоговый контроль	
		Теория	Практика	Т	П	Т	П
1	Основы методики обучения и тренировки.						
2	Оборудование, инвентарь и уход за ним.						
3	Инструкторская и судейская практика						

3. Результаты наблюдения вносятся в индивидуальную специальную карту.

Карта успеваемости и творческого роста учащегося рассчитана на весь курс обучения. Заполняется периодически на каждом году обучения, чтобы можно было составить полную картину личностного роста обучающегося, выявить особенности этого процесса на протяжении трех лет обучения в данном коллективе и своевременно корректировать данный процесс.

Личные творческие достижения

Ф.И. воспитанника _____

Возраст, группа _____

Дата обследования _____

№	Мероприятия	Статус, Место проведения	Достижение
1	Иванов Петя		

2	Петров Ваня		
	И т.д.		

Карточка психологического обследования воспитанника

Ф.И. _____

Возраст, № группы _____

Дата обследования _____

№	Психологические показатели	Оценочные уровни		
		низкий	средний	высокий
1	Умственная активность			
2	Саморегуляция			
3	Словарное развитие			
4	Память			
5	Умозаключение (мышление)			

Оценки выносятся по 3 критериям:

- низкий уровень: когда воспитанник приступает к выполнению заданий только после дополнительных побуждений, а во время работы часто отвлекается.
- Средний уровень: когда воспитанник не проявляет интереса к выполнению заданий, хотя включается в работу достаточно активно (с желанием), или, когда ребенок вначале проявляет интерес к работе, а затем очень быстро устает, задает мало вопросов, у него отсутствует инициатива,
- Высокий уровень: когда воспитанник проявляет интерес к заданию, обстановке, педагогу, задает вопросы, в выполнение задания включается без промедления, прилагает усилия к преодолению трудностей, в выполнение любых заданий вносит элементы фантазии.

Вся диагностическая работа направлена на раскрытие индивидуальных возможностей воспитанника, на раскрытие его творческих способностей, на воспитание личностей, которые активно развиваются и серьезно относятся к своей деятельности.

