

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2025 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»

Е.С. Мартынова

Приказ № 107-о от 01.09.2025



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Бокс»**

Возраст обучающихся – 11-16 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Камалиев Талгат Фаргатович

г. Казань, 2025

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Бокс»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Камалиев Талгат Фаргатович, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	11-16 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Повышение уровня общей физической подготовки учащихся посредством занятий боксом.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные), комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, экскурсии, смотры строя и песни, показательные выступления, праздники, просмотр и обсуждение видео материалов, соревнования, тестирование, аттестация. Методы: словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый, метод самостоятельной работы.
7	Формы мониторинга результативности	Тесты, просмотр домашних заданий, дневник достижений обучающегося, контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), ТТП (техничко-тактическая подготовка), соревнования, аттестация
8	Результативность реализации программы	-
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2025
10	Рецензенты	-

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебный (тематический) план
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
8. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
9. Приложения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 г., в редакции, действующей с 1 сентября 2025 г.).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с внесенными изменениями, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р).
4. Федеральный проект «Все лучшее – детям» в рамках Национального проекта «Молодежь и дети» (Указ президента России от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 08 сентября 2025 г. № 673 «Об утверждении Стандарта качества государственной услуги «Реализация дополнительных общеобразовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства Просвещения России от 07 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
10. Письмо Министерства просвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)
 13. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
 14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
 15. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
 16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
 17. Устав учреждения.

Актуальность программы

Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, прививают любовь к физической культуре и здоровому образу жизни.

Программа «Бокс» способствует эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися в условиях недостатка их двигательной активности. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма подростков, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Отличительные особенности программы

Реализация программы «Бокс» не требует больших затрат в организации образовательного процесса, является экономичной и доступной (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу).

Занятия по программе позволяют дополнять, расширять и углублять физическую подготовку, полученную в общеобразовательной школе, формировать осознанное отношение к укреплению здоровья, повышать уровень самостоятельности, самоконтроля, самооценки. В программе большое внимание уделяется общефизической подготовке и специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

Данная программа построена с учетом взаимосвязи учебно-тренировочного и воспитательного процессов. Воспитательный блок является одним из важных разделов программы «Бокс» и входит в ее содержание. В раздел «Воспитать гражданина» включена работа по следующим направлениям: гражданско-патриотическое воспитание, духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, трудовое воспитание, профориентационная работа, экологическое воспитание.

Разделы программы:

- Вводное занятие. Техника безопасности. Вводное тестирование.
- Гигиенические сведения
- Теоретические сведения по виду спорта «Бокс»
- Общая физическая подготовка
- Техничко-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка
- Соревнования
- Воспитать гражданина
- Аттестация. Итоговое занятие.

Цель программы: повышение уровня общей физической подготовки учащихся посредством занятий боксом.

Задачи программы:

обучающие:

- знакомить с историей развития бокса в России и за рубежом;
- знакомить с основными техническими элементами и тактическими приемами в боксе,
- знакомить с правилами бокса и порядком проведения соревнований;
- учить применять жизненно важные двигательные умения и навыки;

развивающие:

- развивать двигательные способности (быстроту, ловкость, силу и выносливость, координацию движений);
- повышать работоспособность организма, укреплять здоровье учащихся;
- вести профилактику различных заболеваний.

воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- прививать нравственные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитывать позитивные межличностные отношения в коллективе, чувство товарищества и взаимопомощи, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- формировать чувства любви и уважения к Отечеству, культуру межнационального общения.

Адресат программы: в объединении занимаются дети в возрасте 11-16 лет, обучающиеся Казанской кадетской школы-интерната. В начале учебного года проводится набор детей. Принимаются все желающие без специальной подготовки, при наличии справки от врача с медицинским заключением об отсутствии противопоказаний.

Объем программы: для освоения программы на весь период обучения запланировано 144 часа.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия.

Программа является вариативной. При ее реализации возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов, мастер-классы, изучение печатных материалов, работа со справочной, учебной литературой, компьютерное тестирование и др.

Реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети интернет или направленных обучающемуся через электронную почту. Выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях самостоятельно или с помощью родителей.

Наполняемость групп: количество обучающихся первого года обучения – 15 человек,

Виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные),
- комбинированные занятия,
- тематические занятия,
- беседы,
- экскурсии,
- показательные выступления,
- праздники,
- просмотр и обсуждение видео материалов,
- соревнования, тестирование, аттестация.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий:

Два раза в неделю по 2 часа,

Общее количество занятий в год – 72.

Общее количество часов в год – 144 часа.

Расписание занятий утверждается директором учреждения в целях установления более благоприятного режима физической нагрузки и отдыха обучающихся с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях.

Все временные объемы указаны в академических часах. Один академический час равен 0,75 астрономического часа, то есть 45 минутам.

Режим занятий при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регулируется нормами СанПиН при работе обучающихся за компьютером: 4 класс – 25 минут; 5-11 классы – 30 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю развития бокса в России и за рубежом;
- основы гигиены и оказания первой помощи;
- технику безопасности на занятиях боксом и соревнованиях;
- основные технические элементы и тактические приемы в боксе,
- правила бокса и порядок проведения соревнований;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс общефизических упражнений, специальных и технико-тактических комплексов в боксе;
- демонстрировать развитые двигательные способности (быстроту, ловкость, силу и выносливость, координацию движений); повышенную работоспособность организма,
- участвовать в соревнованиях по боксу;
- применять жизненно важные двигательные умения и навыки;

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- работать индивидуально и в группе;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий.

Личностные результаты:

Обучающиеся будут отражать:

- сформированный стойкий интерес к выбранному виду деятельности;
- стремление доводить начатое дело до конца;
- сформированное чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- сформированную установку на здоровый образ жизни и ее реализацию в реальном поведении и поступках;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков;
- уважение к членам коллектива.

Формы подведения итогов реализации программы

В начале учебного года проводится вводная аттестация обучающихся: определяется уровень знаний обучающихся по программе, также проводится анкетирование обучающихся, раскрывающее ожидания детей от занятий в объединении (*Приложение 1*).

В декабре проводится полугодовая аттестация обучающихся: определяется промежуточный уровень освоения программы, путем сдачи тестов, анкетирования проверочных работ (*Приложение 2*).

В конце учебного года, в мае проводится годовая аттестация обучающихся.

С целью фиксации достигнутых результатов и мониторинга освоения программы, педагогом заполняется диагностическая карта мониторинга образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (*Приложение 3*) и оформляются портфолио личных достижений обучающихся.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных обучающимися упражнений и заданий;
- подготовка обучающимися реферата или презентации по изученным темам данной программы.

Фото-, видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются обучающимися педагогу по электронной почте.

Если обучающийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от процедуры аттестации.

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1-ый год обучения (144 часа)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	прак тика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Вводное тестирование	6	4	2	Беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	Опрос
2.	Гигиенические сведения	14	8	6	Учебное занятие, беседа	Контрольные тесты, анкетирование
3.	Теоретические сведения по виду спорта «Бокс»				Учебно- тренировочное занятие, просмотр и обсуждение видео материалов	Контрольные тесты, опрос
4.	Общая физическая подготовка				Учебно- тренировочное занятие, комбинированное занятия	Контрольные тесты, опрос
5.	Специальная физическая подготовка				Учебно- тренировочное занятие	Мониторинг подготовленности
6.	Технико- тактическая подготовка				Учебное занятие, просмотр видео материалов	Мониторинг подготовленности
7.	Соревнования				Показательные выступления смотры строя и песни	Мониторинг подготовленности
8.	Воспитать гражданина	30	8	22	Тематические занятия беседы экскурсии праздничные мероприятия,	Анкетирование, наблюдение, опрос
9.	Аттестация. Итоговое занятие.	4	0	4	Аттестация	Контрольные тесты и нормативы
Итого:		144	46	98		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Вводное тестирование

Теория: Знакомство. Техника безопасности и охрана труда на занятиях боксом. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности воли и жизненно важных умений и навыков. Вспомогательное оборудование и инвентарь. Виды боксерского инвентаря. Уход за оборудованием и инвентарем. Проверка исправности инвентаря.

Практика: Практическая часть вводной аттестации обучающихся.

Формы контроля: Анкетирование, тестирование, опрос, выполнение практических заданий.

2. Гигиенические сведения

Теория: Физическая культура в развитии и воспитании человека, её роль в формировании здорового образа жизни. Основы гигиены. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Спортивная одежда боксера и уход за ней. Значение и содержание самоконтроля. Первая помощь. Значения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

Практика: Выполнение практических заданий. Оказание первой помощи.

Формы контроля: Анкетирование, тестирование, опрос.

3. Теоретические сведения по виду спорта «Бокс»

Теория: Зарождение, история развития и современное состояние бокса. Основные термины в боксе. Зал бокса, боксерский ринг. Чемпионы и призеры города, республики России, Европы, Мира. Морально-волевые качества боксера. Уважительное отношение к окружающим: соперникам, тренеру, судьям, зрителям. Гражданский долг и патриотизм. Одежда, снаряжение и материальное обеспечение. Самозащита. Правила проведения соревнований по боксу. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Современная классификация и систематика приемов и действий боксера. Различные дополнительные техники бокса, их вариации и тактические приёмы.

Практика: Выполнение практических заданий.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение.

4. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о содержании и видах физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Значение разминки перед выполнением основных упражнений. Страховка и самостраховка. Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений. Практические задания.

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, гусиным шагом.

Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различных препятствий, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Упражнения без предметов: сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх, вращение вперёд и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором и т.д.

Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д.

Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания.

Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла.

Переползания на скамейке вперёд, назад, на животе вперёд, назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения, лёжа на спине.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение контрольные нормативы.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Физические качества, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов боксёров. Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки. Специальная выносливость. Силовая выносливость. Ловкость и координация движений боксера. Что такое спарринг.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Выполнение практических заданий.

Бег со стартовым ускорением, с изменением темпа, спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, челночный. Прыжки с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки. Упражнения с различными гимнастическими снарядами. Упражнения, развивающие реакцию, подвижность суставов, выносливость, выдержку. Упражнения на отработку способности быстрого перемещения. Упражнения на сохранение равновесия, на расслабление. Упражнения для преодоления страха перед соперником, воспитывающие силу воли. Отжимание в упоре лёжа с хлопками перед грудью в фазе полёта (или без). Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении. Игровые упражнения. Имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, пунктбол, груша с платформой), с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением). Технические удары по макиваре. Атакующие комбинации с партнером. Спарринг с партнером по заданию.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

6. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Значение защиты в боксе. Техника безопасности при выполнении приемов. Что такое контратака. Основы передвижения в боксерской стойке.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Выполнение практических упражнений.

Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Боевая стойка: Рациональное положение ног, туловища и рук. Положения стойки, работа перед зеркалом. Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения: Перемещение по рингу шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Удары и защита от них: Прямой удар левой с шагом левой, защита подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз, уклоном вправо, отходом назад, сайдстепом. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой

правой ладони, уклоном влево, уходом назад, сайдстепом влево. Прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки, отходом назад. Прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки, отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них: Прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад. Прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки, отходом назад.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них: Удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад. Удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом. Удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них: Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них: Боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад. Боковой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой левой, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары: Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции: Дальняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Защитные действия: отбив, уклон, нырок, оттягивания; подставка на месте и в передвижении, во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серий. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом; контратака серий ударов.

Действия в ближнем бою. Клиinch, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Тактическое действие «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов.

7. Соревнования

Теория: Зачем спортсмену участвовать в соревнованиях. Правила и организация соревнований по боксу. Официальные правила судейства в боксе.

Практика: Учебно-тренировочные и вольные бои. Соревнования. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

Формы контроля: тестирование, опрос, анализ результатов боя.

8. Воспитать гражданина

Гражданско-патриотическое воспитание:

Теория: Мое Отечество. Труд человека. Береги природу. Цени семью. Их именами названы улицы Казани.

Практика: Видеосвязь с выпускниками – служащими в рядах Российской армии. Спортивная игровая программа «Защитники и полузащитники Отечества». Экскурсия в Парк Победы.

Духовно-нравственное воспитание:

Теория: Духовно-нравственная культура народов России. Традиционные российские семейные ценности. Традиции народов Татарстана и России. Милосердие и уважительное отношения к окружающим. Этикет посещения массовых мероприятий.

Практика: Тематические экскурсии и культпоходы. Игра-путешествие «В стране вежливости». Тренинг «Мы команда!». Эстафета «Юный спасатель», посвященная Дню спасателя.

Эстетическое воспитание:

Теория: Прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Отечественная и мировая художественная культура. Образцы отечественного и мирового искусства. Народные традиции и народное творчество в искусстве.

Практика: Экскурсии в музеи г. Казани. Экскурсия паркам и скверам «Осень в Казани», «Новогодняя Казань», «Весна в Казани». Культпоходы на творческие мероприятия. Просмотр тематических фильмов.

Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия:

Теория: Мое здоровье – в моих руках. В здоровом теле – здоровый дух. Что такое ЗОЖ. Вредные привычки. Здоровьесберегающие технологии.

Практика: Закаливание. Прогулки по объектам культурного наследия. Флешмоб «Будь здоров, всегда здоров» в честь Всемирного Дня здоровья. Анкетирование. Тестирование.

Трудовое воспитание. Профориентационная работа:

Теория: В мире профессий. Рынок труда и его функционирование. Как выбрать профессию.

Практика: Мастер-класс выпускников учреждения в роли экскурсовода. Видеосвязь со студентами ВУЗов (бывшими выпускниками учреждения), приуроченная ко Дню студента. Разработка и изготовление методических пособий и интерактивных игр по программе объединения. Тематическое занятие «В мире профессий».

Экологическое воспитание:

Теория: Экологическая культура. Береги природу. Влияние природы на людей и людей на природу.

Практика: Благотворительная акция «Мой четвероногий друг», приуроченная ко Дню защиты животных. Тематическое занятие «Синичкин день. Как помочь зимующим птицам». Акция «Покормите птиц зимой». Викторина «Как помочь природе», посвященная Дню экологических знаний.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, оценка выполнения практических упражнений.

9. Аттестация. Итоговое занятие.

Практика: Аттестация

Формы контроля: Контроль качества применения изученного материала и уровня приобретённых навыков, опрос, наблюдение, учет результативности.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу первого года обучения

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю развития бокса в России и за рубежом;
- основы гигиены и оказания первой помощи;
- технику безопасности на занятиях боксом и соревнованиях;
- основные технические элементы и тактические приемы в боксе;
- правила бокса и порядок проведения соревнований;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс общефизических упражнений, специальных и технико-тактических комплексов в боксе;
- демонстрировать развитые двигательные способности (быстроту, ловкость, силу и выносливость, координацию движений); повышенную работоспособность организма;
- участвовать в соревнованиях по боксу;
- применять жизненно важные двигательные умения и навыки;

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- работать индивидуально и в группе;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий.

Личностные результаты:

Обучающиеся будут отражать:

- сформированный стойкий интерес к выбранному виду деятельности;
- стремление доводить начатое дело до конца;
- сформированное чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- сформированную установку на здоровый образ жизни и ее реализацию в реальном поведении и поступках;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков;
- уважение к членам коллектива.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы проведения занятий:

- учебные занятия;
- смотры строя и песни;
- показательные выступления;
- соревнования между группами;
- просмотр видеоматериалов;
- беседа;
- дискуссии;
- игра;
- экскурсии, культпоходы.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчет.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники боксерских приемов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики бокса;
- Общефизические упражнения;
- Специальные упражнения;
- Соревновательная практика.

Дидактический материал:

- литература по теме программы;
- видеоматериалы;
- раздаточный материал;
- анкеты;
- тестовые задания.

Материально-техническое оснащение занятий

- спортивный зал;
- гимнастическая стенка;
- перекладина;
- маты;

- боксерские мешки;
- боксерские перчатки;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- секундомер;
- рулетка;
- обручи;
- мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные);
- свисток;
- кегли;
- фишки;
- гимнастические палки;
- кубики;
- эстафетные палочки;
- штанга;
- гантели;
- канат;
- ноутбук;
- видео/фотокамера.

Социально-психологический аспект

Процесс обучения включает в себя деятельность педагога и деятельность обучающихся. Выбор наиболее рациональных методов при изучении материала программы играет огромную роль. Отметим следующие условия, обеспечивающие успешность обучения:

- физическая и умственная подготовленность обучающихся;
- эмоциональное состояние обучающихся;
- дисциплина и воспитание обучающихся.

В работе с детьми и подростками, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности.

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении обучающихся требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков.

Задачи, выявляющие своевременные причины девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка.

Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера. Примерное содержание тренинговых занятий по методике Овчаровой Р.В.:

№ занятия	Содержание занятий
«Знакомство»	Игра «Снежный ком»; Правила группы; мои положительные поступки. Диагностика общительности; Мой стиль общения (д/з). Рефлексия.
«Я – отношения»	Игра «Комплимент». Внимательность по отношению друг к другу. Рефлексия.
«Самоанализ»	Игра «Горячий стул». Самоанализ, Рефлексия

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Используются следующие формы аттестации (контроля): тесты, просмотр домашних заданий, дневник достижений обучающегося, контрольные упражнения по строевой подготовке, участие в межгрупповых соревнованиях, смотры строя и песни, показательные выступления, аттестации.

Вид аттестации	Форма аттестации	Критерии оценки
Вводная аттестация (сентябрь 1-го года обучения)	Анкетирование «Мои ожидания от занятий в объединении»	-
	Тестирование	-
Полугодовая аттестация (декабрь-январь каждого года обучения)	Выполнение контрольных нормативов Тестирование	9 баллов и меньше – низкий, 10-12 баллов – средний, 13-15 баллов – высокий (Приложение 3)
Годовая аттестация (май каждого года обучения)	Выполнение контрольных нормативов Защита творческой работы	9 баллов и меньше – низкий, 10-12 баллов – средний, 13-15 баллов – высокий (Приложение 3)

Система оценки результативности образовательной деятельности в объединении «Бокс»

В качестве оценки результативности образовательной деятельности принимается система уровней: «высокий», «средний», «низкий». Результаты мониторинга образовательной деятельности заносятся в Диагностическую карту мониторинга образовательной деятельности (Приложение 3). Дополнительно в нее заносятся достижения обучающихся – результаты соревнований и других мероприятий различного уровня.

Предметные результаты

Теоретические знания:

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – обучающийся владеет менее 50% знаний;
- **средний уровень** – обучающийся владеет более 50% знаний;
- **высокий уровень** – обучающийся владеет более 75% знаний.

Практические умения:

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – обучающийся выполняет действия под руководством педагога;
- **средний уровень** – обучающийся на всех этапах самостоятельного осуществления деятельности требуется контроль и одобрение со стороны педагога;
- **высокий уровень** – обучающийся самостоятельно планирует, осуществляет деятельность и может достаточно адекватно оценить ее результаты.

Метапредметные результаты

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – обучающийся испытывает трудности в формулировании учебной задачи и определения пути ее достижения. Контроль и коррекция полученных результатов осуществляется только при непосредственном участии педагога. Обучающемуся требуется помощь педагога для установления причинно-следственных связей, проведения самоанализа выполненной работы. С трудом вступает в диалог с

одногоруппниками, педагогом, ведет себя зажато или чересчур агрессивно, в контакте с одногоруппниками работает с неохотой, предпочитая индивидуальные задания. В процессе соревнований испытывает проблемы с самонастроением, может сильно нервничать. Во время занятий педагогу приходится постоянно напоминать обучающемуся о правилах поведения.

- **средний уровень** – обучающийся в целом справляется с заданиями, которые даются педагогом во время учебного занятия, но испытывает затруднения с некоторыми из них. Соблюдает правила техники безопасности. Иногда во время занятия могут возникнуть проблемы с рассеиванием внимания. В связи с этим может страдать дисциплина на занятии. В качестве основного источника информации обучающийся использует интернет. Обучающийся может поддерживать диалог с одногоруппниками. Во время командной работы боится высказать свою точку зрения, ждет поддержки от педагога. Либо же продвигает свое мнение очень настойчиво, игнорируя мнения других участников. Иногда испытывает проблемы с использованием специальных терминов.
- **высокий уровень** – обучающийся хорошо осуществляет целеполагание, может представить конечный результат учебной деятельности, спланировать работу по его достижению. Соблюдает все правила техники безопасности. Во время занятия может слушать и слышать педагога, вовремя и по делу отвечать на вопросы. Поддерживает ровные, хорошие отношения со всеми участниками учебного процесса. Обучающийся может находить необходимую информацию, используя различные источники. С легкостью оперирует основными понятиями, относящимися к конкретному виду деятельности, к месту употребляет специальную терминологию. Мышление обучающегося достаточно хорошо развито.

Личностные результаты

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – обучающийся интересуется выбранным видом деятельности, но испытывает трудности с доведением дела до конца. Без раздражения участвует в учебном процессе. Знает правила поведения в обществе, но иногда затрудняется с их соблюдением. Дисциплина на занятии ниже среднего уровня. Сложно заинтересовать темой занятия. К своему здоровью и здоровью окружающих относится с равнодушием;
- **средний уровень** – обучающийся активно интересуется выбранным видом деятельности. Может довести начатое дело до конца, но время от времени испытывает с этим проблемы. Соблюдает элементарные правила поведения, с уважением относится к окружающим, членам коллектива. Проявляет интерес к отдельным культурно-историческим фактам и занимательным рассказам о выбранном виде деятельности. Понимает важность заботы о своем здоровье;
- **высокий уровень** – у обучающегося есть стойкий активный интерес к выбранному виду деятельности. Он всегда с удовольствием участвует в учебном и соревновательном процессах. Знает правила поведения и этикет, всегда ведет себя в его рамках. Проявляет уважение к членам коллектива. Активно принимает участие в общественно-полезных делах. Проявляет интерес к истории и традициям своего народа, изучает дополнительную литературу по этому вопросу. Поддерживает здоровый образ жизни. На занятиях ведет себя дисциплинированно. Уважает свой труд и труд окружающих. Всегда доводит начатое дело до конца.

Общие требования к результатам реализации программы

Критериями оценки качества процесса обучения являются:

1-ый год обучения: стабильность состава обучающихся, систематические занятия, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических качеств, морально-волевых качеств, привитие навыка гигиены, овладение основами знаниями и навыками по предмету.

**VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
(ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)**

1. Акопян А.О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских
2. спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. -2-е изд., стереотип. - 72 с.
3. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие. – М.: АСТ
4. Астрель, 2003. – 208 с.
5. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера - М.: ЁЁ Медиа, 2021. - 310 с.
6. Качурин А.И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие - М.: МИИТ, 2022. - 276 с.
7. Киселев В. А. Физическая подготовка боксера. - М.: Дивизион, 2021. - 160 с.
8. Кузнецов В.В. Бокс. Малая энциклопедия боксера Кузбасс. – Кемерово, 2004. – 274 с.
9. Кузьмин В.А. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Красноярск: Гос. Университет. – Красноярск, 1999. – 165 с.
10. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. – Ростов на / Дону, 2001. – 256 с.
11. Филимонова В.И. Бокс. Спортивно-техническая подготовка. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
12. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР_ПРЕСС, 2001. – 448 с.
13. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера - М.: ЁЁ Медиа, 2018
15. Все книги по боксу <https://srrb.ru/category/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/boks>

АНКЕТА

для обучающихся, поступивших в объединение
«Мои ожидания от занятий в объединении»

1. ФИО _____
2. Дата рождения/возраст _____
3. Занимался ли ты единоборствами? Если «да», укажи, каким образом

4. Чего ты ожидаешь от занятий?

5. Почему ты хочешь заниматься в объединении?
 - а) находится рядом с домом;
 - б) нравится педагог;
 - в) так хотят родители;
 - г) за компанию с другом;
 - е) нравится то, чем я занимаюсь в объединении.
6. Заинтересован ли ты в участии в соревнованиях? _____
7. Укажи три наиболее выраженных положительных черт характера, присущих тебе

8. Укажи три наиболее выраженных отрицательных черт характера, присущих тебе

9. Состояние здоровья:
перенесенные операции _____
хронические заболевания _____
травмы _____

_____ дата

Благодарим за заполнение нашей Анкеты!

Глоссарий

Атака - одно из основных боевых действий в боксе, которое служит различным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках.

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках.

Бой - представляет собой совокупность согласованных по цели, месту и времени ударов.

Макивара- тренажёр для отработки ударов.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Соревнование - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

Спарринг - тренировочный бой.

Спарринг-партнер - соперник в различных тренировочных состязаниях

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.).

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спортивный инвентарь - это различные устройства, предметы, снаряды, механические и электронные средства необходимые для занятия каким-либо видом спорта.

Спортивные нормативы - это физическая норма готовности человека.

Спортивный турнир - спортивное соревнование по игровым видам спорта с большим числом участников (игроков или команд).

Универсальный бой - комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий и рукопашный бой.

Физическая культура - это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

Физические упражнения - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

АНКЕТА 1

для обучающихся в середине 1 года обучения в объединении

1. ФИО _____

2. Класс _____

3. Школа _____

4. С каким настроением ты приходишь на занятие?

5. Почему ты выбрал занятия по строевой подготовке?

6. Нравятся ли тебе занятия, почему?

7. Перечисли, что не нравится во время занятий, почему?

8. Для чего тебе нужны занятия в объединении?

9. Как к тебе относятся ребята, которые занимаются с тобой в объединении?

10. Ты посещаешь занятия по своему желанию или так хотят родители?

11. Как относятся к твоим занятиям твои одноклассники, друзья?

12. Гордишься ли ты, что занимаешься в нашем объединении?

13. Твои пожелания

Благодарим за заполнение нашей Анкеты!

АНКЕТА 2
для обучающихся в середине 1 года обучения

«Какой я?»

Дайте, пожалуйста, оценку следующим своим характеристикам

(дайте оценку по шкале от 1 до 5, где 5 - наивысшая оценка, 1 - низшая оценка)

Характеристики	1	2	3	4	5	Затрудняюсь ответить
Организованность						
Эффективность решения сложных «нетиповых» задач						
Стремление к достижению поставленных целей						
Умение общаться с людьми						
Профессионализм						
Умение слушать собеседника						
Умение работать в команде						
Умение руководить						
Умение оставаться уравновешенным в стрессовой ситуации						

Вывод (пример): Проанализировав анкету, можем сказать, что обучающиеся многое умеют, стремятся к достижению поставленных целей и эффективно решают сложные задачи.

Они стараются быть: профессионалами, организованными и воспитанными.

Для них, очень важно, обладать способностью: управлять собой в непростых ситуациях, вежливо общаться с людьми, умением слушать собеседника, руководить и работать в команде.

Благодарим за заполнение нашей Анкеты!

Тест по гигиене

1. Как часто надо мыться полностью с горячей водой и мылом?

Не менее одного раза в неделю

Обязательно каждый день

Два раза в день

2. Как долго нужно чистить зубы?

Не меньше 5 минут

10 минут

Не менее 1-2 минут

3. Как часто нужно мыть руки, лицо и шею?

Утром и вечером

После каждого приема пищи

Один раз в день

4. Когда нужно мыть руки?

Утром и вечером

Перед каждым приемом пищи

После прогулки

После посещения туалета

Все ответы верны

5. Когда рекомендуется мыть ноги?

В конце недели

С утра

Вечером перед сном

6. Принимать душ рекомендуется ...

после физических упражнений

до физических упражнений

после и до физических упражнений

7. Какой должна быть зубная щетка?

Мягкой

Жесткой

Не слишком мягкой и не слишком жесткой

8. Как часто рекомендуется чистить зубы?

После каждого приема пищи

Один раз, утром

Утром и вечером

9. Что нельзя делать зубами?

Жевать твердое яблоко

Перекусывать нити

Чистить их специальной нитью

10. Как нужно хранить щетку в стакане?

Щетинками вверх

Щетинками вниз

Оба ответа допустимы

Анкета «Я и мой край»

Цель: выявление наличия знаний и представлений у обучающихся о традициях, культуре и истории своего народа и отношении обучающихся такому качеству как патриотизм.

1. Что такое «патриотизм»?
2. Считаете ли Вы себя патриотом?
3. Кто на Ваш взгляд, повлиял на формирование Ваших патриотических качеств? (школа, родители, окружающие люди, друзья). *(Нужное подчеркнуть).*
4. Какие народы живут в Татарстане?
5. Знаете ли Вы обычаи и традиции народов, населяющих Татарстан?
а) да; б) нет; в) совсем не знаю; г) затрудняюсь ответить.
6. Отмечают ли у Вас дома семейные праздники?
а) да; б) нет.
7. В каких мероприятиях Вы бы больше хотели участвовать? *(Нужное подчеркнуть).*
 - патриотические клубы и центры;
 - фестивали и конкурсы патриотической направленности;
 - военно-спортивные игры;
 - выставки патриотической направленности;
 - встречи с ветеранами.
8. Как Вы понимаете выражение «Малая Родина»?
9. Любите ли Вы свой город?
а) да; б) нет; в) не знаю.
11. В честь кого названа улица, на которой Вы живете?
12. Есть ли у Вас любимое место в Казани? Какое?
13. Назовите достопримечательности Казани.
14. Люди каких национальностей проживают в Казани?
16. Назовите главные национальные праздники, которые отмечают в Татарстане.
17. Какие религии исповедуют жители Татарстана?
18. Назовите численность жителей Казани.
19. Сколько районов находится в Казани. Назовите их?

**Таблицы нормативных требований общей физической подготовки
для полугодовой и годовой аттестации обучающихся**

1-ый год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
10-11	24/5	22/5	13/5	13/5	13/5	11/5
	22/4	20/4	11/4	11/4	11/4	9/4
	20/3	18/3	7/3	7/3	8/3	6/3
12-13	26/5	24/5	15/5	14/5	13/5	11/5
	24/4	22/4	13/4	12/4	11/4	9/4
	22/3	20/3	11/3	10/3	9/3	6/3
14-15	28/5	26/5	17/5	15/5	13/5	11/5
	26/4	24/4	15/4	13/4	11/4	9/4
	24/3	22/3	13/3	11/3	8/3	6/3
16-17	30/5	28/5	19/5	16/5	13/5	11/5
	28/4	26/4	17/4	14/4	11/4	9/4
	27/3	24/3	15/3	12/3	8/3	6/3

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольные нормативы по СФП

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66 - св. 80 кг
Количество ударов по мешку за 8 сек	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Диагностическая карта мониторинга образовательной деятельности

№ группы: _____

Год обучения: _____

Учебный год: _____

[illegible]

ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района

Методы спортивной тренировки

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачами, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами. Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Методические рекомендации

для педагогов и тренеров, реализующих программы по боксу

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием. Надежной основой успеха боксера является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает:

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований,
- одеждой, обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы. Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники бокса, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

При обучении детей основам бокса применяются современные и традиционные педагогические технологии:

Игровые технологии (Б. Н. Никитин, Л. А. Венгер, А. П. Усова, В. Н. Аванесова). Игровые технологии способствуют развитию познавательной активности воспитанников; повышению интереса к тренировкам, созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса; расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, улучшению спортивных показателей.

Здоровьесберегающие технологии. (М. Ю. Громов, Н. К. Смирнов). Применение здоровьесберегающих технологий формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие. Здоровьесберегающие технологии способствуют снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствуют снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения. (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн; Л.В. Занков). Применение данной технологии позволяет построение учебно-тренировочного процесса, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведён на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

Личностно-ориентированные технологии. (И. С. Якиманская, Т. И. Кульпина, Е. В. Бондаревская, В. П. Сериков). Это целенаправленное формирование личности ребёнка посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии дает возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой. Благодаря данной технологии можно систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.