

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБДОУ детского сада №36

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.05.2023 № 8

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детским садом №36

Невского района Санкт-Петербурга

 Е.В. Димова

Приказ от 31.05.2023



**«Крепыши»**

Дополнительная общеобразовательная программа

Срок освоения: 8 месяцев

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик:  
Гафарова Асият Тагировна,  
Педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	7
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.	9
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММ	10
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	19
6.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа Студия бокса «Крепыши» (далее - ДОП) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 36 Невского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; - Перечень нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. 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».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

## **1.2. Основные характеристики ДОП**

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Адресат**

Заниматься по Программе могут все желающие, начиная с 4 лет. Возраст детей, которым адресована данная дополнительная образовательная программа, - 4-7 лет (дошкольники). Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. Набор в группу – свободный, состав от 6 до 15 детей. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам: обучающиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства и др.

**Актуальность реализации**

данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях в студии бокса «Крепыши» дети учатся не только развитию специальных навыков, характерных для данного вида спорта, но и навыкам, необходимым при занятиях различным видом спорта, так как общей составляющей является - общая физическая подготовка (ОФП). Общеразвивающие упражнения способствуют развитию координированных движений и совершенствованию физических показателей. Помогают развитию гибкости и подвижности в суставах, укреплению мышц, тренируют вестибулярный аппарат.

**Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются**

Заключается в том, что она данная программа направлена не только на укрепление здоровья, но и на развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка частности, и на приобретение специальных навыков из раздела «Бокс».

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения** – 62,5 часа, 1 год.

**Цель:** Увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, создания условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни по средствам занятий боксом.

### **Обучающие задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Содействовать укреплению здоровья детей, становлению ценностей здорового образа жизни;
2. Содействовать формированию крепкого телосложения, правильной осанки и стопы;
3. Познакомить и сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса.
4. Способствовать овладению воспитанниками базовых элементов бокса.
5. Формировать навыки безопасного поведения;
6. Раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

#### **Развивающие:**

1. Развивать в игровой форме основные физические качества человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость).
2. Развить интеллектуальные способности в процессе двигательной деятельности;
3. Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
4. Развивать в игровой форме в детях такие качества как организованность, собранность, умение принимать факт поражения.
5. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

#### **Оздоровительные:**

1. Улучшать работу центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

#### **Воспитательные:**

1. Побуждать интерес к занятиям физической культурой;
2. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.
3. Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Язык реализации программы**

Русский язык

### **Форма обучения**

Очная

### **Условия набора в коллектив**

Зачисляются учащиеся дошкольных образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и не имеющих противопоказаний для занятия физической культурой.

### **Условия формирования групп**

Разновозрастные

**Количество учащихся в группе** от 6 до 15 человек

**Формы организации занятий** обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

**Формы проведения занятий** учебно-тренировочное занятие

**Формы организации деятельности учащихся на занятии**

Использования форм фронтальной, групповой и индивидуальной.

### **Кадровое обеспечение**

В реализации данной программы работает – Гафарова Асият Тагировны, «Кандидат мастер спорта России по боксу». Имеет высшее спортивное образование. В 2019 году окончила Великолукскую академию физической культуры и спорта (Бакалавр Физическая культура).

### **Материально-техническое обеспечение**

Боксерские перчатки – 8 шт.

Гимнастические палки -15 шт.

Гимнастические маты – 5 шт.

Обручи – 12 шт.  
Конусы – 15 шт.  
Зеркала – 8 шт.  
Мячи – 15 шт.  
Складка – 15 шт.  
Канат – 2 шт.

Формы  
и материалы

**Учебный план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
1	Бокс как вид спорта	0,5	0,5		Опрос
1.1.	Гигиена, режим, закаливание, питание.	0,5	0,5		Опрос
1.2	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	0,5	0,25	0,25	Опрос
1.3	Правила и судейство на соревнованиях.	0,5	0,25	0,25	Опрос
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>Практическая подготовка</b>					
2	<b>Общефизическая подготовка</b>				
2.1	Развитие силовых способностей	3	-	3	Контрольно-тестовые упражнения, Контрольный просмотр.
2.2	Развитие выносливости	3	-	3	Контрольно-тестовые упражнения,
2.3	Развитие скоростных способностей	3	-	3	Контрольный просмотр
2.4.	Упражнения в парах	3	-	3	Контрольно-тестовые упражнения,
2.5.	Эстафеты, подвижные игры	6	-	6	Контрольный просмотр
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
3.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
3.1	Изучение положения учебной стойки боксера.	1	-	1	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.2	Изучение положения кулака.	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.3.	Виды передвижений в учебной стойки.	1	-	1	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.4	Имитация прямых ударов в учебной стойке.	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.5.	Боевая стойка.	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.6.	Упражнения в боевой стойке.	1	-	1	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.7.	Техника передвижения.	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.8.	Защита подставкой	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.9.	Изучение прямых ударов в боевой стойке.	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.10	Виды боевых дистанций.	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.11	Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.12	Прямые удары в туловище и защиты подставкой.	2	-	2	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.13	Защиты отбивами и	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт

	секлевами.				
3.14	Повторные и двойные удары в голову и туловище.	1	-	1	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.15	Защиты уходом и отходом.	0,5	-	0,5	Зачет. Фото и видеоотчёт
3.16	Комбинации из трех-четырех прямых ударов	1	-	1	Зачет. Фото и видеоотчёт
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
4.	Итоговое занятие	0,5	-	0,5	Открытая тренировка с родителями.
<b>Итого часов</b>		<b>32,5</b>	<b>1,5</b>	<b>31</b>	



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы

**Студия бокса «Крепыши»**  
**на 1 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.23	29.05.24	32	65	35,5	Очный

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи по текущему году:

#### Обучающие

1. Приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
2. Освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
3. Освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
4. Способствовать овладению воспитанниками базовых элементов бокса.
5. Обучить программным требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта.
6. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса.
7. Раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

#### Развивающие

1. Содействие укреплению здоровья учащихся,
2. Формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
3. Профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами бокса;
4. Повышение умственной работоспособности;
5. Освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

#### Воспитательные

1. Содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
2. Смелость, настойчивость в достижении цели;
3. Воспитанность, координационные способности.
4. Формирование патриотизма у подрастающего поколения.
5. Развивать психологическую подготовку, выработку способности к перенесению высокого психологического напряжения.
6. Воспитывать чувство ответственности и товарищества. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

#### Предметные

1. Укрепить здоровье учащегося;
2. Развить необходимые физические качества: силу, выносливость, гибкость;
3. Развить координацию движений;
4. Привить навыки личной и общественной гигиены;
5. Формировать двигательные умения и навыки в технике и тактике бокса.

#### Метапредметные

1. Сформировать потребность в саморазвитии и самореализации;
2. Развить самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
3. Сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
4. Развить умение вступать и вести диалог, выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

#### Личностные

1. Сформировать уверенность в успешном овладении выбранным видом деятельности;
2. Воспитать морально-волевые качества: смелость, решительность.

### Содержание образовательной программы (по текущему году/периоду)

Раздел (тема):

Содержание:

Бокс как вид спорта	<p><b>Теория:</b> Теория. Общая характеристика бокса как вида спорта. Общая физическая подготовка, ее характеристика и упражнения для развития координации, силы, выносливости, гибкости.</p> <p><b>Формы контроля: Опрос</b></p>
Гигиена, режим, закаливание, питание.	<p><b>Теория:</b> Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим Гигиена одежды и обуви. Уход кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях боксом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание) Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p><b>Формы контроля: Опрос</b></p>
Техника безопасности на занятиях боксом.	<p><b>Теория:</b> Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий.</p> <p><b>Формы контроля: Опрос</b></p>
Правила и судейство на соревнованиях.	<p><b>Теория:</b> Состав боя. Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях.</p> <p><b>Формы контроля: Опрос</b></p>

### Технико-тактическая подготовка

Изучение положения Feetной стойки боксера.	<p><b>Теория:</b> При изучении учебной (фронтальной) стойки ноги расположены на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки подняты на уровень головы, локти выведены вперед, кисти сжаты в кулак, ладонями внутрь, голова смотрит прямо. Из этой стойки начинают изучать удары, так как, движения симметричны, что левой, что правой руками.</p> <p><b>Практика:</b> Отработка перед зеркалом. Упражнения в одной шеренге под общую команду тренера. Упражнения в двух шеренгах. Упражнения в парах. Игровые упражнения.</p> <p><b>Формы контроля:</b></p>
Изучение положения кулака.	<p><b>Теория:</b> Кулак боксера служит для нанесения ударов и защитных действий — отбивов ударов противника. Для образования кулака четыре пальца, кроме большого, следует сжать так, чтобы они втыкались в ладонь руки. Большой палец должен прижиматься в согнутом положении к основным фалангам указательного и среднего пальцев, не выходя за их средний сустав. Удары кулаком наносятся под различными углами прикосновения к телу противника. Во всех отношениях целесообразнее бить головками пястных костей. Это увеличивает жесткость удара и страхует кулак от повреждений.</p> <p><b>Практика:</b> Отработка перед зеркалом. Игровые упражнения.</p> <p><b>Формы контроля:</b></p>

Виды передвижений в учебной стойке.	<p><b>Практика:</b>          Отработка перед зеркалом.          Упражнения в одной шеренге под общую команду тренера,          Упражнения в двух шеренгах,          Игровые упражнения.</p> <p><b>Формы контроля:</b></p>
Имитация прямых ударов в учебной стойке.	<p><b>Теория:</b> Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Левосторонняя стойка когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.          Прямым ударом левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении.          Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника</p> <p><b>Практика:</b>          Отработка перед зеркалом.          Упражнения в одной шеренге под общую команду тренера,          Упражнения в двух шеренгах,          Упражнения в парах.          Бой с тенью          Упражнения с тренером на лапах          Игровые упражнения.</p> <p><b>Формы контроля:</b></p>
Боевая стойка.	<p><b>Практика:</b>          Отработка перед зеркалом.          Упражнения в одной шеренге под общую команду тренера,          Упражнения в двух шеренгах,          Упражнения в парах.          Бой с тенью          Упражнения с тренером на лапах          Игровые упражнения.</p> <p><b>Формы контроля:</b></p>
Упражнения в боевой стойке.	<p><b>Теория:</b> В боевой стойке вес тела боксера размещен равномерно на обеих ногах. Для того, чтобы сделать шаг левой ногой вперед, надо быстро перенести тяжесть тела на правую толчковую ногу и освободить тем самым для шага левую. Если такого подготавливающего движения не сделать, то получится резкий скачкообразный отрыв обеих ног.</p> <p><b>Практика:</b> Разучивание поочередного переноса веса тела с одной ноги на другую путем попеременного толчка то левой, то правой ногой. При этом носки ног не отрываются от пола, а лишь поочередно разгружаются.</p> <p><b>Формы контроля:</b></p>
Способы передвижения.	<p><b>Теория:</b> Передвижения в боксе осуществляются шагом и скачком. Передвижения шагом имеют три способа выполнения: обычным шагом, приставным и передвижения мелкими семенящими шагами – «шафт». Передвижения скачком выполняются толчком одной ноги или двух ног. Все способы выполнения делятся на варианты в зависимости от направления передвижений: вперед, назад, в стороны.</p> <p><b>Практика:</b>          Отработка перед зеркалом.          Упражнения в одной шеренге под общую команду тренера,          Упражнения в двух шеренгах,          Упражнения в парах.</p>

	<p>Бой с тенью Упражнения с тренером на лапах Игровые упражнения. <b>Формы контроля:</b></p>
Защита подставкой	<p><b>Теория:</b> Защита подставкой может применяться в конце атакующего удара противника или в начале его выполнения. В первом случае под кулак противника подставляют ладонь, предплечье или плечо, в зависимости от того, какое направление для удара выбрал противник. Подставленной под удар рукой боксер надежно защищает уязвимые места на своем теле. Подставкой удобно защищаться от всех ударов противника как на средней, так и на ближней дистанциях. <b>Практика:</b> Отработка перед зеркалом. Упражнения в парах. Упражнения с тренером на лапах Игровые упражнения. <b>Формы контроля:</b></p>
Изучение прямых ударов в боевой стойке.	<p><b>Теория:</b> Удары в боксе – основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащенности боксера. <b>Практика:</b> Упражнения в одной шеренге под общую команду тренера, Упражнения в двух шеренгах, Упражнения в парах, Бой с тенью с относительно простым заданием Упражнения с тренером на лапах Игровые упражнения. <b>Формы контроля:</b></p>
Виды боевых дистанций.	<p><b>Теория:</b> Различают три дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю. Дальняя - когда можно достать противника ударом с шагом вперед, средняя - достать ударом без шага, ближняя - любым коротким ударом без шага. <b>Практика:</b> Упражнения в двух шеренгах, Упражнения в парах. Бой с тенью Упражнения с тренером на лапах Игровые упражнения. <b>Формы контроля:</b></p>
Единочные прямые удары в голову и защиты от них.	<p><b>Теория:</b> Исходное положение – боевая стойка боксера Разворот левого бедра путем подъема и поворота пятки по часовой стрелке, пятка правой ноги плотно прижата к полу. Поворот туловища и плечевого пояса слева направо. Ударное движение левой руки. Возврат в исходное положение. Защита с помощью рук- подставка ладони, плеча, предплечья <b>Практика:</b> Упражнения в парах, Бой с тенью с относительно простым заданием Упражнения с тренером на лапах Игровые упражнения. <b>Формы контроля:</b></p>
Прямые удары в голову и защиты подставкой.	<p><b>Практика:</b> Отработка перед зеркалом. Упражнения в одной шеренге под общую команду тренера, Упражнения в двух шеренгах, Упражнения в парах.</p>

	<p>Бой с тенью Упражнения с тренером на лапах Игровые упражнения. <b>Формы контроля:</b></p>
Защиты отбивами и отклонами.	<p><b>Теория:</b> Отбив – вид защиты, при которых кулак смещается с линии удара. Примерно в средней фазе удара, боксер отбивает внутренней или наружной стороной предплечья удар противника в сторону. Отклон – отведения верхней части тела спортсмена назад в момент удара соперника, с сохранением центра тяжести. <b>Практика:</b> Отработка перед зеркалом. Упражнения в двух шеренгах. Упражнения в парах. <b>Формы контроля:</b></p>
Повторные и двойные удары в голову и туловище.	<p><b>Практика:</b> Отработка перед зеркалом. Упражнения в одной шеренге под общую команду тренера, Упражнения в двух шеренгах, Упражнения в парах. Бой с тенью Упражнения с тренером на лапах Игровые упражнения <b>Формы контроля:</b></p>
Защиты уходом и отходом.	<p><b>Практика:</b> Отработка перед зеркалом. Упражнения в одной шеренге под общую команду тренера, Упражнения в двух шеренгах, Упражнения в парах. Бой с тенью Упражнения с тренером на лапах Игровые упражнения <b>Формы контроля:</b></p>
Комбинации из трех-четырех прямых ударов	<p><b>Практика:</b> Упражнения в двух шеренгах, Упражнения в парах. Бой с тенью Упражнения с тренером на лапах <b>Формы контроля:</b></p>
Бой	<p><b>Практика.:</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой», «Собачка». Формы контроля: контрольный просмотр. Практика.: Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки: <b>Формы контроля:</b> контрольный просмотр.</p>
Итоговое занятие	<p><b>Практика.</b> Демонстрация умения выполнять разученные упражнения, технические приёмы, игровые задания и игры на итоговом занятии в конце учебного года. <b>Формы контроля:</b> Открытое занятие, контрольный просмотр.</p>

### Календарно-тематический план по текущему году

№ п/п	Месяц	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	Октябрь	02.10.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Бокс как вид спорта.	Мушкет
2.	Октябрь	04.10.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Мушкет
3.	Октябрь	09.10.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Изучение положения учебной стойки боксера.	Мушкет
4.	Октябрь	11.10.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Гигиена, режим, закаливание, питание.	Мушкет
5.	Октябрь	16.10.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие силовых способностей.	Мушкет
6.	Октябрь	18.10.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	Мушкет
7.	Октябрь	23.10.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Мушкет
8.	Октябрь	25.10.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Изучение положения учебной стойки боксера.	Мушкет
9.	Октябрь	30.10.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Правила и судейство на соревнованиях.	Мушкет
10.	Ноябрь	01.11.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие силовых способностей	Мушкет
11.	Ноябрь	08.11.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Виды передвижений в учебной стойки.	Мушкет
12.	Ноябрь	13.11.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Мушкет
13.	Ноябрь	15.11.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Виды передвижений в учебной стойки.	Мушкет
14.	Ноябрь	20.11.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие выносливости.	Мушкет
15.	Ноябрь	22.11.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Имитация прямых ударов в учебной стойке.	Мушкет
16.	Ноябрь	27.11.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Мушкет
17.	Ноябрь	29.11.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Виды передвижений в учебной стойки.	Мушкет
18.	Декабрь	04.12.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие силовых способностей	Мушкет
19.	Декабрь	06.12.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Имитация прямых ударов в учебной стойке.	Мушкет
20.	Декабрь	11.12.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Упражнения в парах	Мушкет

20.	Декабрь	13.12.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Боевая стойка.	Муз.зал
21.	Декабрь	04.12.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Муз.зал
22.	Декабрь	04.12.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Упражнения в боевой стойке.	Муз.зал
23.	Декабрь	04.12.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Упражнения в парах	Муз.зал
24.	Декабрь	04.12.2023	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Упражнения в боевой стойке.	Муз.зал
25.	Январь	08.01.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Муз.зал
26.	Январь	10.01.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Техника передвижения.	Муз.зал
27.	Январь	15.01.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие скоростных способностей	Муз.зал
28.	Январь	17.01.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Защита подставкой	Муз.зал
29.	Январь	22.01.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Муз.зал
30.	Январь	24.01.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие силовых способностей	Муз.зал
31.	Январь	29.01.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Изучение прямых ударов в боевой стойке	Муз.зал
32.	Январь	31.01.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие выносливости	Муз.зал
33.	Февраль	05.02.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Виды боевых дистанций	Муз.зал
34.	Февраль	07.02.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Муз.зал
35.	Февраль	12.02.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.	Муз.зал
36.	Февраль	14.02.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие скоростных способностей	Муз.зал
37.	Февраль	19.02.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие силовых способностей	Муз.зал
38.	Февраль	21.02.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Прямые удары в туловище и защиты подставкой.	Муз.зал
39.	Февраль	26.02.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Муз.зал
40.	Февраль	28.02.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие скоростных способностей	Муз.зал
41.	Март	04.03.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Упражнения в парах.	Муз.зал
42.	Март	06.03.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин		Муз.зал



44.	Март	11.03.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие выносливости	Муз.зал
45.	Март	13.03.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Прямые удары в туловище и защиты подставкой.	Муз.зал
46.	Март	18.03.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие выносливости	Муз.зал
47.	Март	20.03.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Упражнения в парах	Муз.зал
48.	Март	25.03.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие скоростных способностей	Муз.зал
49.	Март	27.03.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	Муз.зал
50.	Апрель	01.04.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Прямые удары в туловище и защиты подставкой..	30 мин
51.	Апрель	03.04.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие выносливости	30 мин
52.	Апрель	08.04.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	30 мин
53.	Апрель	10.04.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Защиты уходом и отходом	30 мин
54.	Апрель	15.04.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Упражнения в парах	30 мин
55.	Апрель	17.04.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие скоростных способностей	30 мин
56.	Апрель	22.04.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Комбинации из трех-четырех прямых ударов	30 мин
57.	Апрель	24.04.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие силовых способностей	30 мин
58.	Май	06.05.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Прямые удары в туловище и защиты подставкой	30 мин
59.	Май	08.05.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Эстафеты и подвижные игры.	30 мин
60.	Май	13.05.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие выносливости	30 мин
61.	Май	15.05.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Упражнения в парах	30 мин
62.	Май	20.05.2024	15.10-15.40	Открытое занятие	30 мин	Итоговое занятие	30 мин
63.	Май	22.05.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Развитие скоростных способностей	30 мин
64.	Май	27.05.2024	15.10-15.40	УТЗ	30 мин	Комбинации из трех-четырех прямых ударов	30 мин
65.	Май	29.05.2024	15.10-	УТЗ	30	Эстафеты и подвижные	30 мин

### Методические и оценочные материалы

#### Методические материалы.

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
1	Бокс как вид спорта	Фронтальная	Словесно-наглядный	Мультимедийная техника. Наглядные плакаты.	Опрос
2	Гигиена, режим, закаливание, питание.		Словесно-наглядный	Мультимедийная техника. Наглядные плакаты.	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.		Словесно-наглядный	Мультимедийная техника. Наглядные плакаты.	Опрос
4	Правила и судейство на соревнованиях.		Словесно-наглядный	Мультимедийная техника. Наглядные плакаты.	Опрос
5	Изучение положения учебной стойки боксера.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
6	Изучение положения кулака.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
7	Виды передвижений в учебной стойки.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
8	Имитация прямых ударов в учебной стойке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
9	Боевая стойка.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
10	Упражнения в боевой стойке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	

		я.			
11	Техника передвижения.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
12	Защита подставкой	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
13	Изучение прямых ударов в боевой стойке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
14	Виды боевых дистанций.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
15	Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
16	Прямые удары в туловище и защиты подставкой.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
17	Защиты отбивами и отклонами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
18	Повторные и двойные удары в голову и туловище.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
19	Защиты уходом и отходом.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
20	Комбинации из трех-четырех прямых ударов	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
21	Развитие силовых способностей	Круговая	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
22	Развитие выносливости	Круговая	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
23	Развитие скоростных способностей	Круговая	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
24	Упражнения в парах	Круговая	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	
25	Эстафеты,	Круговая	Словесный;	Мультимедийная	

подвижные игры		Наглядный; Практический.	техника.	
Итоговое занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальна я.	Словесный; Наглядный; Практический.	Мультимедийная техника.	

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса: обучение проходит в очной форме.

**Используются методы:**

- **словесный:** объяснение, беседа, рассказ;
- **наглядный:** показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- **практический:** тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия,
- открытые занятия
- учебные игры.

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

**Текущий контроль** проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
- Определение уровня общей и специальной физической и технико- тактической подготовленности обучающихся.
- Осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль включает в себя оценивание результатов учебно- тренировочной и соревновательной деятельности с фиксацией их в журналах учета учебно-тренировочных занятий. Текущий контроль проводится в течение всего учебного года.

Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;

- с целью административного контроля – директором, заместителем директора по УВР.

Также в качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий.
- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- контрольные тесты по ОФП.

### Нормативные документы

1. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»// Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021;
2. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»// Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021;
3. Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
4. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ.
5. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам//Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629.
6. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р;
7. Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р.
8. санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28,
9. санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
10. Устав ГБДОУ №36 Невского района г. Санкт-Петербург.

#### **Учебно-методическая литература**

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., КалмыковЕ.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт,1998. 5. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.
6. «Правила соревнований «Бокс», М., 2016 г. 7
- . Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001