

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет

Протокол № 1 от «02» 09. 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮЦФС»

А.В. Татаринов

Приказ 141-П от 02. 09. 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА
«БОКС ДЕТЯМ»

Направленность: физкультурно – спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Составители:

Педагоги дополнительного образования МБУДО
«ДЮЦФС» Мустафаев А.Б., Сейдаметов Х.Р.

г. Ялта

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи стартового уровня	6
1.3.	Учебный план стартового уровня	7
1.4.	Содержание стартового уровня	8
1.5.	Воспитательный потенциал программы	12
2.	Комплекс организационно – педагогических условий	16
2.1.	Условия реализации программы	16
2.2.	Формы аттестации	21
	Список использованной литературы.....	22
	Приложение 1. Оценочный материалы.....	23
	Приложение 2. Лист корректировки программы	25
	Приложение 3. План занятия	26
	Приложение 4. Календарно – тематический план	30
	Приложение 5. План воспитательной работы	35

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс детям» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- № 309 Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Федерации Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России №

391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и спорту» муниципального округа город – курорт Ялта Республики Крым.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу

удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что вопросы укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности детей на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Новизной дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности.

Отличительные особенности данной программы является то, что программа позволяет учитывать интересы обучающихся к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через самодисциплину и самостоятельность.

Педагогическая целесообразность - программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Адресат программы: от 8 лет до 12 лет.

Физические особенности детей при занятии боксом: оптимальный возраст для записи в секцию 8-12 лет. В более раннем возрасте, когда у малыша еще не окрепли все системы организма, занятия могут нанести вред здоровью. Например, если отдать малыша в 5-6 лет на бокс, это может привести к искривлению осанки. Поэтому на стартовом уровне программы «Бокс детям» в основу заложена общая физическая подготовка юных спортсменов, это необходимо для укрепления мышц ребенка, его выносливости и формирования привычки занятия спортом.

Объем и срок освоения программы: срок освоения – 1 год.

Уровень программы - стартовый.

Формы обучения – очная форма обучения.

Особенности организации образовательного процесса: возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 8-12 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Формы организации деятельности и педагогические технологии:

- коллективные занятия;
- открытые занятия;
- участие в муниципальных, республиканских и всероссийских соревнованиях.

Основным типом занятий является комбинированное занятие, которое включает в себя: изучение теории и практики

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Состав групп – постоянный.

Продолжительность и режим занятий:

СОГ = 4 часа в неделю – 2 раза в неделю по 2 часа. Длительность академического часа 45 мин.

Режим занятий детей устанавливается в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 № «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ «БОКС ДЕТЯМ»

Цель Программы - физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов, привлечение к занятиям боксом.

Задачи:

➤ *образовательные:*

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

➤ *личностные:*

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

➤ *метапредметные:*

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях и организации проведения контрольных боев;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных боксеров.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ «БОКС ДЕТЯМ»

Таблица 1

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16	16	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	0	42	Выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	0	24	Выполнение упражнений

4	Технико-тактическая подготовка	18	0	18	Выполнение упражнений
5	Восстановительные мероприятия	18	0	18	Выполнение упражнений
6	Учебно – тренировочные бои	20	0	20	Выполнение упражнений
7	Медицинский контроль	2	2	0	-
8	Контрольные , контрольно – переводные нормативы	2	0	2	Выполнение упражнений
9	Инструктаж по охране труда	2	2	0	-
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	20	124	

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий стартового уровня программы «Бокс детям» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ «БОКС ДЕТЯМ»

Раздел 1. Теория (16 часов)

1.1. Физкультура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

1.2. Оборудование, спортивный инвентарь и уход за ними

Виды боксерских мешков по форме, размеров и массе. Правила крепления мешков. Понятие и применение пневматической груши. Насыпные и набивные груши. Изучение оборудования и инвентаря спортивного зала для специализированных упражнений.

1.3. Краткий обзор развития и истории, культуры бокса

Возникновение кулачного боя как вида спорта в Древнем мире. Кулачный бой в программе древних олимпийских игр. Развитие кулачных боев как самобытных физических упражнений и развлечений в России. Бокс в дореволюционной России. Развитие бокса в СССР до Великой Отечественной войны. Бокс после Великой Отечественной войны. Профессиональный бокс. Развитие бокса в наше время.

1.4. Гигиена, питание и режим для спортсмена

- Понятие о гигиене и санитарии.
 - Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
 - Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. – Понятие о гигиене и санитарии.
 - Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
 - Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
 - Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания.
 - Понятие о гигиене и санитарии.
 - Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
 - Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
 - Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
 - Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.
- Профилактика вредных привычек.

1.5. Правила поведения в спортивном зале и на соревнованиях

- ✓ Требования безопасности перед началом занятий.
- ✓ Требования безопасности во время занятий.
- ✓ Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- ✓ Требования безопасности по окончании занятия.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (42 часа)

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.

ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (24 часа)

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики.

Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи.

В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка (18 часов)

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. 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».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление 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.

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

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (18 часов)

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

1. педагогические;
2. медико-биологические;
3. психологические.

Раздел 6. Учебно – тренировочные бои (20 часов)

Проведения на тренировках учебных боев, для формирования соревновательного опыта и отработки судейской практики.

Раздел 7. Медицинский контроль (2 часа)

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Раздел 8. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы (2 часа)

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

Раздел 9. Инструктаж по охране труда (2 часа)

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ «БОКС ДЕТЯМ»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

Таблица 2

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.1	Физкультура и спорт в России	2					1			1	
1.2	Оборудование, спортивный инвентарь и уход за ними	4	1		1		1				1
1.3	Краткий обзор развития и истории, культуры бокса	2	1						1		
1.4	Гигиена, питание и режим для спортсмена	5		1	1	1		1	1		
1.5	Правила поведения в спортивном зале и на соревнованиях	3		1		1				1	
ВСЕГО		16	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2.	Общая физическая подготовка	42	5	5	5	5	5	5	4	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	24	3	3	3	3	3	2	2	2	3
4.	Технико-тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Восстановительные мероприятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Учебно – тренировочные бои	20		2	2	1		4	4	4	3
7.	Медицинский контроль	2	1				1				
8.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2				1					1
9.	Инструктаж по охране труда	2	1				1				
10.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
ВСЕГО		144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

1.5. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных

спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае

необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой стороны действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального

воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение.

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы необходимо квалифицированное кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Основная цель вида профессиональной деятельности:

- ✓ Организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций;
- ✓ Создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени;
- ✓ Обеспечение достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Материально -техническое обеспечение

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский
2. Боксерские груши
3. Боксерские перчатки
4. Гантели
5. Гонг
6. Секундомер

Информационное обеспечение:

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П.

Дегтярева. ФиС, 2006.

3. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
5. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
7. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса: обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме. Так же на дистанционное обучения переводится программа в период карантина или в активированные дни.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Основная цель СО этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов:

- легкой атлетики,
- акробатики,
- игровых видов спорта,
- единоборных видов спорта.

Насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Методы обучения:

- наглядный практичный;
- игровой;
- практика спарингов.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая форма обучения.

Формы организации учебного занятия:

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа

Педагогические технологии:

- игровые технологии;
- проблемное обучение;
- обучение в группах;
- дифференцированное обучение.

Алгоритм занятия предусматривает три части:

I.Подготовительную - происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнению основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

II.Основную - направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д.

III.Заключительную - обеспечивает постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Дидактические материалы:

- карточки упражнений;
- плакаты по технике безопасности при выполнении упражнений;
- видео с боев различного уровня.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

При обучении бокса важная роль отводится контролю как средству, позволяющему судить о достижении промежуточных и конечных целей обучения. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
- 2.Контрольные и товарищеские игры.
- 3.Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: вначале учебного года (октябрь) и в середине учебного года (февраль).

В работе применяются такие виды контроля:

- входящий (в начале учебного года, с целью определения уровня подготовки ребенка и определение его в соответствующую группу);

- текущий (в течение учебного года, для оценки усвоения учащимися изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный за первое полугодие (по окончании первого полугодия, для определения освоения учащимися программного материала);
- промежуточный (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программного материала);
- итоговый (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программы).

Критерии оценки уровня практической подготовленности:

- **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей выполняет практические задания с элементами творчества).

- **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ** - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 79%-50%, (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу)

- **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ** - обучающийся овладел менее чем на 50% предусмотренных умений и навыков (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004.
2. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Terra спорт, 1998.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
6. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. – М.: ФиС, 1965.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений – 2 издание, переработанное и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
8. Озолин Я.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001.
10. Филимонов В.И. теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2006.

Перечень Интернет-ресурсов:

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по ОФП для спортивно – оздоровительных групп (стартовый уровень)

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		7-8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	
	Бег 1000 метров		+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Не менее 20 раз
	Подтягивания	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	Не менее 5 см

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 500, 1000 метров выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине.

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке. Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы
«Бокс детям» в соответствии с Методическими рекомендациями РК
от 23.06.2021г. №4/4 стр.40**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения Ф.И.О.
20.04.2026	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году	1.1. Пояснительная записка	Мустафаев А.Б.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Педагог дополнительного образования: Сейдаметов Хайсер Рустемович.

Место проведения: зал бокса.

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, лапы боксерские, гантели, секундомер.

Тема занятия: Методика обучения юных боксеров прямому удару по системе заданий шагов ступеней.

Цель: научить боксеров прямому удару левой в голову и защите от него подставкой внутренней части правой перчатки.

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение техники удара
- Обучение техники движения в ринге
- Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
- Воспитывать волю и стремление к победе.

Оздоровительные:

- Формирование у спортсменов правильной осанки.
- Формирование важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие боксера, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;

- применение инновационных технологий обучения, предусматривает формирование у спортсменов технических и тактических умений и навыков;

- занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

Самоорганизующаяся деятельность:

- умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;

- владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;

- организовывать спортивные соревнования.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 25 мин		
	Построение. Проверка посещаемости. Сообщение задач занятия.	5 мин	
	<u>Разминка в движении:</u> Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.	5 мин	Спина прямая, голову не опускать.
	И.п. Руки вперед 1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу; 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад;	5 мин	Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. тоже 1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону;		Выполнять с полной амплитудой Упражнение выполнять без резких движений.
	И.п. – тоже 1-2 скрестные движения руками		Руки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудой
	И.п. – руки внизу 1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу;		Следить за дыханием

	<p>Работа с партнером: Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.</p> <p>Отдых.</p> <p>2 раунд. Тоже упр.</p> <p>Отдых. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.</p> <p>Отдых.</p> <p>2 раунд.</p> <p>Отдых.</p> <p>Отработка защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову.</p> <p>Отдых.</p> <p>Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.</p> <p>Отдых Упражнения с гантелями, со скакалкой.</p> <p>На перекладине</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>7 мин</p> <p>7 мин</p> <p>6 мин</p>	
3.	ЗАМИНКА 5 мин		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Врачебный контроль	2				
2	Оборудование, спортивный инвентарь и уход за ним	2				
3	Общеразвивающие упражнения. Передвижения.	2				
4	Спортивные игры. Повторные атаки	2				
5	Упражнения со скакалкой. Простые атаки и контратаки.	2				
6	Упражнения с предметами. Совершенствование ударов сбоку и защиты от них.	2				
7	Общеразвивающие упражнения. Передвижения.	2				
8	Краткий обзор развития и история бокса	2				
9	Основы спортивной тренировки. Упражнения с отягощениями. Ответные контратаки.	2				

10	Растягивание. Удары снизу и защиты от них.	2				
11	Упражнения с теннисными мячами. Комбинации ударов (простые).	2				
12	Гимнастика и акробатика. Совершенствование защиты.	2				
13	Гигиена, режим, питание. Легкая атлетика. Упражнения с набивными мячами.	2				
14	Эстафеты и подвижные игры. Защита сближением	2				
15	Легкоатлетические упражнения	2				
16	Метание малого мяча на дальность	2				
17	Упражнение с гантелями	2				
18	Пионербол с набивным мячом	2				
19	Упражнения на расслабление. 3. Комбинации ударов (сложны).	2				
20	Метание набивного мяча в щит	2				
21	Спортивная физиология	2				
22	Челночный бег	2				
23	Упражнение для мышц туловища	2				
24	Гимнастика	2				
25	Метание малого мяча на дальность	2				

26	Упражнение с гантелями	2				
27	Пионербол с набивным мячом	2				
28	Эстафета с бегом	2				
29	Встречная эстафета с мячом	2				
30	Статические упражнения	2				
31	Футбол	2				
32	Упражнения на гимнастической стенке	2				
33	Кувырки назад	2				
34	Упражнения для коррекции зрения. Повторение дальнейшего совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.	2				
35	Основы спортивного массажа и самомассаж.	2				
36						
37	ОФП. Игровая	2				
38	Физиология человека	2				
39	Правила соревнований по боксу	2				
40	Физиологические основы бокса	2				

41	Психологическая подготовка боксера	2				
42	Тактика в боксе	2				
43	ОФП. Игровая	2				
44	Спортивные снаряды и их назначение	2				
45	Стойка боксера	2				
46	ОФП. Игровая	2				
47	Прямой удар левой	2				
48	ОФП. Игровая	2				
49	Прямой удар левой	2				
50	ОФП. Игровая	2				
51	Прямой удар правой	2				
52	ОФП. Игровая	2				
53	Прямые удары левой и правой	2				
54	ОФП. Игровая	2				
55	Прямые удары левой и правой	2				
56	Прямые удары при движении	2				
57	ОФП. Игровая	2				

58	Прямые удары при движении	2				
59	Боковой удар левой	2				
60	ОФП. Игровая	2				
61	Боковой удар правой	2				
62	Боковые удары в движении	2				
63	Прямой удар левой и правой в голову	2				
64	ОФП. Игровая	2				
65	Прямой удар левой и правой в корпус	2				
66	ОФП. Игровая	2				
67	Совершенствование элементов техники и тактики	2				
68	Совершенствование элементов техники и тактики	2				
69	Упражнения на специальных боксерских снарядах	2				
70	ОФП. Игровая	2				
71	Тренажёры	2				
72	Сдача контрольных нормативов	2				
ИТОГО			144			

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном центре состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.

б. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивный центр	Сентябрь Май	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	8-12 лет
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	8-12 лет
3	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	8-12 лет
4	Организация и проведение праздника посвящённого «Дню смеха»	1 апреля	методист	8-12 лет
5	Организация и проведение новогоднего праздника (по группам)	25-27 декабря	Педагоги дополнительного образования, методист	8-12 лет
6	Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	8-12 лет
7	Размещение на сайте спортивного центр информации об участиях в соревнованиях и турнирах и достижениях занимающихся	В течение года	методист	8-12 лет
8	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Методист, медицинская сестра	8-12 лет
9	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	методист	8-12 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
10	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	Июнь	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	8-12 лет
11	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» (турниры, соревнования)	Февраль Март	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист, директор	8-12 лет
12	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Педагоги дополнительного образования	8-12 лет
13	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Педагоги дополнительного образования	8-12 лет
14	Консультирование	В течение года	Заместитель директора по УВР	
15	Индивидуальные работы с родителями	В течение года	Заместитель директора по УВР, методист, директор	
16	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Ущерб здоровью наносимый табаком» • «Жизнь прекрасна без наркотиков» • «Спайсы в чем вред, отличие от курения» • «Умеешь ли ты решить свои проблемы» • «Алкоголь и спорт» • «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» • Вредные сайты интернета • «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде • «Пристрастия, уносящие жизнь» • «Уголовная ответственность в 14 лет» • «Мир и терроризм» 	В течение года	Педагоги дополнительного образования	8-12 лет

