АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

410022, г. Саратов, ул. им. Хомяковой В.Д., 4-Б, Тел/факс (8452) 92-09-48, email: cdod.cdod@mail.ru,
сайт: https://cdozavodskoy.ru/

Принята на заседании
методического совета
от «25» 05 2026 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
_____ Котлячков А.В.
«20» 05 2026 г.
приказ от 27.05.2026 № 241

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Клуб бокса «Лидер»

Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Нечаев Владимир Владимирович,
педагог дополнительного
образования

г. Саратов – 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 8
1.3 Планируемые результаты программы 12
1.4 Формы и периодичность контроля планируемых результатов 18
1.5 Содержание программы 20
1.5.1 Учебный план 20
1.5.2 Содержание учебного плана 25
II. Комплекс организационно-педагогических условий 41
2.1 Методическое обеспечение программы 41
2.2. Рабочая программа воспитания 42
2.3 Условия реализации программы 47
2.4 Оценочные материалы 48
Список литературы 50
Интернет-ресурсы 51
Приложение1. Рабочая программа к основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности Клуб бокса «Лидер» 52
Приложение 2. Оценочные материалы 54
Приложение 3. Методические материалы ..... .56
Приложение 4. Календарный учебный график ..... .58
Приложение 5. План воспитательной работы ..... .59

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб бокса «Лидер» (далее Программа) относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности***.

Программа реализуется на базе: МУДО «Центр дополнительного образования».

Срок реализации программы: 5 лет.

Возраст учащихся: 6-18 лет.

Уровни программы:

Первый год обучения (ознакомительный уровень):

Объём программы – 144 часа;

Срок реализации -1 год;

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа с 10-минутным перерывом (45 минут+10 минут+45 минут). Перемена между группами – 15 минут;

Количество учащихся в группе: 12-15.

Второй год обучения (базовый уровень):

Объём программы – 216 часов;

Срок реализации -1 год;

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа с 10-минутным перерывом (45 минут+10 минут+45 минут). Перемена между группами – 15 минут;

Количество учащихся в группе: 10-12.

Третий год обучения (базовый уровень)

Объём программы – 216 часов.

Срок реализации -1 год;

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа с 10-минутным перерывом (45 минут+10 минут+45 минут). Перемена между группами – 15 минут;

Количество учащихся в группе: 8-10.

Четвертый и пятый года обучения (углубленный (продвинутый)).

Объём программы – 216 часов в год;

Срок реализации - по 1 году;

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 учебных часа с 10-минутным перерывом (45 минут+10 минут+45 минут+10 минут+45 минут). Перемена между группами – 15 минут;

Количество учащихся в группе: 8-10.

Основными нормативными документами, положенными в основу образовательной программы, являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- 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»;

- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования»..

Актуальность данной программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на

самоутверждение и самореализацию. Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы - ребята, имеющие склонности к виду спорта «бокс», а также устойчивое желание заниматься физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что выбор форм, приемов, методов и педагогических технологий в программе разработан для детей с разным уровнем общефизической и психологической подготовки. В основу программы положены принципы самоопределения и самовыражения ребенка.

Занятия боксом помогают учащимся развить координацию, формируют в ребенке стремление к самодисциплине, помогают стать детям более ответственными и организованными. В процессе занятий боксом у учащихся воспитываются морально-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. Бокс помогает каждому ребенку обрести уверенность в себе и сохранить ее на протяжении всей дальнейшей жизни.

Отличительные особенности программы от уже существующих

Данная программа разработана на основе типовой программы «Бокс», предназначенной для специализированных спортивных школ, через модификацию целей и задач для дополнительного образования, сроки реализации программы уменьшены с 8 до 5 лет.

В программе учтена материально-техническая оснащенность клуба бокса «Лидер», на базе которого осуществляется учебно-тренировочный процесс, а также личный педагогический опыт, который помог скорректировать и адаптировать материал к существующим условиям.

Отличительные особенности данной программы от большинства уже существующих программ в этой области заключаются, в том, что программа «Лидер», прежде всего, нацелена на оздоровление детей, расширение

функциональных возможностей организма ребенка и организацию полезного и познавательного досуга, а не на достижение высокого спортивного результата.

Форма обучения - очная. Набор проводится без какого-либо отбора, на основании желания детей и их родителей. По программе предусматривается временная организация образовательного процесса в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обеспечения доступности образования для всех учащихся в особых обстоятельствах (периоды самоизоляций, карантинов, в связи с повышенной заболеваемостью вирусными заболеваниями, и т.д.). Учебный процесс в такие периоды организуется с использованием интернет-ресурсов, электронной почты, мессенджеров.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие здорового образа жизни и профессиональной ориентации посредством занятий боксом.

уровень программы	**цель**	содержание	результат	Возраст учащихся	Срок реализации	Примечание
ознакомительный	**знакомство**	Знания: - основ правильной спортивной терминологией; - основ техники и тактики бокса; - теоретических основ бокса. Умения: - осознанно относиться к укреплению здоровья; - повышать уровень самостоятельности. Навыки: - работать со специальными боксерскими снарядами; - правильно наносить удар кулаком по боксерским снарядам; - работать в боевой стойке; - передвигаться в боевой стойке; - наносить удары и защищаться от них.	регулярные занятия физической культурой и спортом; освоение отдельных приёмов, техник, знаний в боксе; устойчивый интерес, мотивация к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.	6-18 лет	первый год обучения	целью не ставятся победы в конкурсных мероприятиях
базовый	**освоение**	Знать: - правила поведения на тренировочном занятии; - причин, вызывающих травматизм при занятиях спортом и боксом; - профилактику травматизма; - требования техники безопасности на тренировочном занятии; - меры обеспечения безопасности во время соревнований; - правила соревнований по боксу; - места занятий, оборудование, инвентарь. - виды соревнований. - значение, задачи соревнований, порядок их организации. - гигиену, закаливание, режим и питание; - боксеров СССР и России на международных рингах.	Освоение причин, вызывающих травматизм при занятиях спортом и боксом, а также профилактику травматизма; Умение выполнения упражнений по физической подготовке и специальной физической подготовке.	8-18 лет	второй год обучения; третий год обучения	должны быть победители и призёры конкурсных мероприятий, качество образования

		Уметь: - выполнять упражнения по физической подготовке; - выполнять упражнения по специальной физической подготовке. Универсальные учебные действия (УУД): - развивать волевые качества боксера; - совершенствовать стойки, перемещения, удары; - использование приобретенных боксёрских навыков в спаррингах	Развитие волевых качеств Совершенствование стойки боксёра, перемещение в стойке и нанесение ударов в стойке боксёра. Участие в спаррингах и (или) соревнованиях			
Углубленный (продвинутый)	**совершенствование**	профессиональные ЗУН, УУД	углубление и профессионализация системы полученных ЗУН и компетенций	12-18 лет	четвертый год обучения; пятый год обучения	должны быть победители и призёры конкурсных мероприятий, качество образования

Задачи в процессе обучение разделены на общие и по годам обучения.

Общие задачи обучения включают в себя:

Формировать:

- устойчивый интерес к занятиям спортом и физической культурой;
- мотивацию к систематическим занятиям спортом;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

Развивать:

- интерес к здоровому образу жизни;
- умение делать осознанный выбор дальнейшей траектории обучения в МУДО «ЦДО».

Воспитывать:

- гражданско-патриотическое отношение к РФ;
- настойчивость в преодолении трудностей, достижение поставленных задач, трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- нравственность, сознательное отношение к труду;
- стремление к здоровому образу жизни, потребность в самостоятельных занятиях спортом;
- морально-этические и волевые качества, спортивного характера.

Первый год обучения (ознакомительный уровень)

Обучение детей и подростков регулярным занятиям физической культурой и спортом; а также ознакомление:

- с основами правильной спортивной терминологией;
- с теоретическими основами бокса;
- с основами техники и тактики бокса.

Второй и третий года обучения (базовый уровень)

Обучение детей и подростков регулярным занятиям физической культурой и спортом; а также освоение:

- правильной спортивной терминологией;
- теоретических основ бокса;
- основ техники и тактики бокса.

Четвертый и пятый года обучения (углубленный (продвинутый) уровень)

Обучение детей и подростков регулярным занятиям физической культурой и спортом; а также совершенствование:

- правильной спортивной терминологией;
- теоретических основ бокса;
- техники и тактики бокса.

Основополагающие принципы программы

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития учащихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы).

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, включение в образовательный процесс разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

планируемые результаты программы (личностные, метапредметные и предметные) – *для дошкольников метапредметные результаты не требуются*

По окончанию **первого года обучения**:

Воспитательные (личностные):

- прививать чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать участниками команды Сборной России;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать коллективизм, чувств товарищества и взаимопомощи;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек.

Развивающие (метапредметные):

- умение осознанно относиться к укреплению здоровья;
- умение повышать уровень самостоятельности.

Образовательные (предметные):

- навыки тренировочной деятельности.
- работать со специальными боксерскими снарядами;
- правильно наносить удар кулаком по боксерским снарядам;
- работать в боевой стойке;
- передвигаться в боевой стойке;
- наносить удары и защищаться от них.

В конце **второго года обучения** учащиеся будут

знать:

- правила поведения на тренировочном занятии;
- причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом;
- профилактику травматизма;
- требования техники безопасности на тренировочном занятии;
- меры обеспечения безопасности во время соревнований;
- правила соревнований по боксу;
- места занятий, оборудование, инвентарь;
- виды соревнований;
- значение, задачи соревнований, порядок их организации;
- гигиену, закаливание, режим и питание;
- боксеров СССР и России на международных рингах,

уметь:

- выполнять упражнения по физической подготовке;
- выполнять упражнения по специальной физической подготовке,

иметь навыки:

- развивать волевые качества боксера;
- совершенствовать стойки, перемещения, удары;
- спаррингования.

В конце **третьего года обучения** учащиеся будут

знать:

- принципы спортивной тренировки;
- средства и методы спортивной тренировки;
- основные волевые качества, их воспитание;
- регуляцию уровня эмоционального возбуждения перед боем;
- костно-мышечную систему человека, ее строение и функции;

- совершенствование взаимосвязи органов и систем – основа повышения спортивного мастерства;
- восстановительные мероприятия;
- комбинацию ударов;
- виды тактики в боксе;
- связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксеров,

уметь:

- совершенствовать упражнения по физической подготовке;
- совершенствовать упражнения по специальной физической подготовке;
- совершенствовать развитие волевых качеств боксера;
- совершенствовать стойки, перемещения, удары;

иметь навыки:

- применения комбинации ударов в спаррингах.

В конце **четвертого года обучения** учащиеся будут

знать:

- воспитание нравственности и психологической подготовки в процессе спортивной тренировки боксеров;
- врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес;
- дневник самоконтроля;
- анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований;
- сочетание ударов;
- задачи и приемы тактической подготовки в боксе,

уметь:

- совершенствовать упражнения по физической подготовке;
- совершенствовать упражнения по специальной физической подготовке;
- совершенствовать развитие волевых качеств боксера;

- совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности;
- совершенствование сочетаний различных ударов;
- прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака;
- опережать действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов;
- при совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения;
- совершенствовать тактические действия,

иметь навыки:

- применения тактических действий в спаррингах.

В конце **пятого года обучения** учащиеся будут

знать:

- средства и методы восстановления работоспособности боксера;
- периодизацию подготовки боксеров;
- понятие «спортивная форма»;
- закономерности развития спортивной формы – основа периодизации подготовки спортсменов;
- фазы развития спортивной формы;
- учет проделанной работы в процессе подготовки боксеров;
- структура дневника боксера,

уметь:

- Применять полученные технико-тактические знания и умения на учебно-тренировочных занятиях,

иметь навыки:

- Применять полученные технико-тактические знания и умения на соревнованиях.

Год обучения	Результат	Форма контроля
1 год обучения (ознакомительный уровень)	- дети и подростки вовлечены в занятия физической культурой и спортом, получают всестороннее физическое развитие, в процессе которого формируется здоровый образ жизни, воспитываются волевые и нравственные качества личности; - у учащихся формируется устойчивый интерес и позитивное отношение к спортивной деятельности и боксу в частности; - повысится скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости»; - закрепляются навыки тренировочной деятельности.	Наблюдение за учащимися в процессе учебно-тренировочных занятий. Выполнение контрольных нормативов.
2 год обучения (базовый уровень)	- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя; - хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них; - изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты; - иметь понятие о трех ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах; - знать наиболее уязвимые места на теле боксёра; - знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности; - иметь представление об истории зарождения и развития бокса.	Медицинские показатели. Выполнение контрольных нормативов. Наблюдение и систематический анализ условных и вольных боёв.
3 год обучения (базовый уровень)	- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя; - хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу); - изучить двуударные комбинации из коротких ударов и защиты от них; - уметь вести бой на средней дистанции; - иметь представление о ведении боя на ближней дистанции; - знать классификацию основных технических средств бокса – ударов, защит, передвижений;	Соревнования. Медицинские показатели. Выполнение контрольных нормативов. Наблюдение и систематический анализ учебно-тренировочных занятий, условных и вольных боёв.

	- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, оказания первой медицинской помощи; - знать правила соревнований по боксу.	
4-5 года обучения (углубленный (продвинутый) уровень)	Учащиеся совершенствуют ранее изученные технические приёмы, уделяют повышенное внимание тактике ведения боя, формируют индивидуальную манеру боксирования.	Соревнования. Медицинские показатели. Выполнение контрольных нормативов. Наблюдение и систематический анализ учебно-тренировочных занятий, выполнения отдельных приёмов техники и тактики бокса

1.4 ФОРМЫ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ КОНТРОЛЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1 год обучения		
Вид контроля	**Предмет контроля**	**Форма, сроки проведения**
Входящий	Уровень начальной подготовки учащихся	Наблюдение (сентябрь)
Текущий	Уровень: 1. Общефизическая подготовка 2. Теоретическая подготовка Техническая подготовка	По итогам полугодия 1 года обучения: контрольные нормативы (ноябрь - декабрь) беседа (декабрь) наблюдение (в течение всего года обучения)
Промежуточный	Уровень полученных знаний, умений и навыков в течение учебного года: 1. Общефизическая подготовка 2. Теоретическая подготовка 3. Техническая подготовка	По итогам 1 года обучения: контрольные нормативы (май) беседа (май) соревнования среди учащихся одного возраста (апрель-май)

2-5 года обучения		
Вид контроля	Предмет контроля	Форма, сроки проведения
Стартовый	Уровень: 1. Общефизическая подготовка 2. Техническая подготовка	Наблюдение во время занятий, сравнительный анализ (сентябрь)
Текущий	Уровень: 1 Общефизическая подготовка 2. Специально физическая подготовка 3. Техническая подготовка 4. Развитие физических качеств	Контрольные нормативы (ноябрь - декабрь) Контрольные задания. (ежемесячно) Наблюдение, сравнительный анализ (ежемесячно) Диспансеризация (в течение года, согласно календарю)
Промежуточный	Уровень полученных знаний, умений и навыков в течение учебного года: 1. Общефизическая подготовка 2. Специально физическая подготовка 3. Теоретическая подготовка 4. Технико-тактическая подготовка 5. Психологическая, морально-волевая подготовка	Контрольные нормативы (май) Участие в соревнованиях (согласно календарю) Беседа, тестовый контроль (май) Наблюдение, выполнение дифференцированных заданий, сравнительный анализ (ежемесячно). Участие в соревнованиях (согласно календарю) Наблюдение перед боем и во время боев
Аттестация по итогам освоения программы	Уровень компетенций: применение полученных технико-тактических знаний и умений на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.	По окончании обучения Наблюдение на занятиях и соревнованиях различного уровня, сравнительный анализ. Занятые призовые места на соревнованиях различного уровня

1.5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1.5.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения

	Тема	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	теория	практика	
I.	Теория	43	43	-	Тестирование
II.	Общая физическая подготовка (ОФП) упражнения с собственным весом, упражнения на гимнастических снарядах, элементы: акробатики; легкой атлетики; гимнастики	65	-	65	Педагогическое наблюдение
III.	Специально физическая подготовка (СФП)	15	-	15	Педагогическое наблюдение
IV.	Техническая подготовка(ТП)	19	-	19	Педагогическое наблюдение
V.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Тестирование
	Всего:	144	43	101	

Учебный план второго года обучения

	Тема	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	теория	практика	
I.	Теория	65	65	-	Тестирование
II.	Общая физическая подготовка (ОФП) упражнения с собственным весом, упражнения на гимнастических снарядах, элементы акробатики, легкая атлетика, гимнастика	79	-	79	Педагогическое наблюдение
III.	Специально физическая подготовка (СФП)	22	-	22	Педагогическое наблюдение
IV.	Техническая подготовка(ТП)	48	-	48	Педагогическое наблюдение
V.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Тестирование
	Всего:	216	65	151	

Учебный план третьего года обучения

	Тема	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	теория	практика	
I.	Теория	65	65	-	Тестирование
II.	Общая физическая подготовка (ОФП) упражнения с собственным весом, упражнения на гимнастических снарядах, элементы акробатики, легкая атлетика, гимнастика	78	-	78	Педагогическое наблюдение
III.	Специально физическая подготовка (СФП)	23	-	23	Педагогическое наблюдение
IV.	Техническая подготовка(ТП)	48	-	48	Педагогическое наблюдение
V.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Тестирование
	Всего:	216	65	151	

Учебный план четвертого года обучения

	Тема	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	теория	практика	
I.	Теория	65	65	-	Тестирование
II.	Общая физическая подготовка (ОФП) упражнения с собственным весом, упражнения на гимнастических снарядах, элементы акробатики, легкая атлетика, гимнастика	40	-	40	Педагогическое наблюдение
III.	Специально физическая подготовка (СФП)	39	-	39	Педагогическое наблюдение
IV.	Техническая подготовка(ТП)	70	-	70	Педагогическое наблюдение
V.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Тестирование
	Всего:	216	65	151	

Учебный план пятого года обучения

	Тема	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	теория	практика	
I.	Теория	65	65	-	Тестирование
II.	Общая физическая подготовка (ОФП) упражнения с собственным весом, упражнения на гимнастических снарядах, элементы акробатики, легкая атлетика, гимнастика	32	-	32	Педагогическое наблюдение
III.	Специально физическая подготовка (СФП)	37	-	37	Педагогическое наблюдение
IV.	Техническая подготовка(ТП)	80	-	80	Педагогическое наблюдение
V.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Тестирование
	Всего:	216	65	151	

1.5.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание первого года обучения

I. Теория

1.1 Вводное занятие

История бокса, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося. Лучшие достижения учащихся объединения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения на занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

1.2 Тематические лекции, беседы.

1.2.1 Физическая культура и спорт в РФ. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта.

1.3 Просмотр видеоматериалов боев знаменитых бойцов.

1.4 Разбор технических ошибок во время учебно-тренировочных занятий.

II. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие и гимнастические упражнения.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения с набивными мячами (медицинболами).
4. Ходьба быстрая.
5. Бег.
6. Бег с препятствиями.
7. Ходьба на лыжах.
8. Упражнения из легкой атлетики.
9. Спортивные и подвижные игры
10. Кинезиологические упражнения.

2.1 Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Комбинированные эстафеты. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

III. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения с отягощениями.

2. Упражнения для боксеров со специальными снарядами.

2.1. Упражнения со скакалкой.

2.2. Упражнения с мешком.

2.3. Упражнения с грушей.

2.4. Упражнения с настенной подушкой.

2.5. Упражнения с пневматической грушей.

3. Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).

4. Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).

5. Упражнения с боксерскими лапами.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

IV. Техническая подготовка (ТП)

4.1 Школа бокса: изучение стоек, перемещений, ударов.

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 учебной и 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 шагами обычными или приставными, скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног.

Для изучения передвижений используются упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону; передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

4. Изучение ударов и защит от них.

Применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой; защиты 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.

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.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты 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.

Трёх и четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

4.2 Развитие волевых качеств боксера

V. Сдача контрольных нормативов

Содержание второго года обучения

I. Теория второго года обучения

1.1 Вводное занятие.

Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

1.2 Тематические лекции, беседы.

1.2.1Техника безопасности при занятиях боксом.

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

1.2.2. Воспитание нравственности и психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки боксеров.

Мотивация поступков. Воспитание воли, внимания, целеустремленности, настойчивости и упорства, инициативы и самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

1.2.3. Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

1.2.4. Гигиена, закаливание, режим и питание. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время занятий и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы боксеров. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении.

1.2.5. Боксеры на международных рингах.

Успешные выступления на рингах Германии, Норвегии, Швеции, Финляндии К.Градополова, В.Михайлова, С.Емельянова, И.Иванова, Е.Езерова, А.Павлова, Н.Королева, Е.Огуренкова, С.Целовальникова и др. Выступления боксеров на Олимпийский играх, первенствах мира, Европы.

1.3 Просмотр видеоматериалов боев знаменитых бойцов.

1.4 Разбор технических ошибок во время учебно-тренировочных занятий.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мостик из положения, лежа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера). Кинезиологические упражнения.

Легкая атлетика. Бег. Бег 30 – 60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс. 6-минутный бег. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега.

2.1 Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Баскетбол. Футбол.

III. Специальная физическая подготовка

IV. Техническая подготовка

4.1 Школа бокса: совершенствование стоек, перемещений, ударов.

4.2 Развитие волевых качеств боксера

4.3 Спарринг подготовка

V. Сдача контрольных нормативов

Содержание третьего года обучения

I. Теория третьего года обучения

1.1 Вводное занятие.

Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом. Техника безопасности при занятиях боксом. Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

1.2 Тематические лекции, беседы.

1.2.1 Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов. Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Принципы

спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Воспитание волевых качеств спортсмена. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых. Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

1.2.2 Костно-мышечная система человека, ее строение и функции.

Череп, нижняя и верхняя челюсть, позвоночный столб, грудная клетка, верхние конечности, таз, нижние конечности. Мышцы головы, туловища, верхних и нижних конечностей. Сердце, артерии, вены, кровообращение, легкие, желудок, печень, почки, нервная система, органы пищеварения. Совершенствование взаимосвязи органов и систем – основа повышения спортивного мастерства.

1.2.3. Восстановительные мероприятия

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и боксом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке. Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке. Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировкой и соревнованиями, вовремя и после соревнований. Противопоказания к массажу.

1.3 Изучение комбинаций ударов.

Просмотр видеоматериалов боев знаменитых бойцов.

1.4 Тактическая подготовка юных боксеров

Определение понятия «тактическая подготовка». Основное содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки

в боксе. Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксеров.

1.5 Разбор технических ошибок во время учебно-тренировочных занятий.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мостик из положения, лежа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера). Кинезиологические упражнения.

Легкая атлетика. Бег. Бег 30 – 60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс. 6-минутный бег. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега.

2.1 Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Баскетбол. Футбол.

III. Специальная физическая подготовка

IV. Техническая подготовка

4.1 Школа бокса: совершенствование стоек, перемещений, ударов.

4.2 Развитие волевых качеств боксера

4.3 Спарринг подготовка

V. Сдача контрольных нормативов

Содержание четвертого года обучения

I. Теория четвертого года обучения

1.1 Вводное занятие.

Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом. Техника безопасности при занятиях боксом. Причины, вызывающие

травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви.

1.2 Тематические лекции, беседы.

1. Воспитание нравственности и психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки боксеров. Воспитание воли, внимания, целеустремленности, настойчивости и упорства, инициативы и самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

2. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Основные понятия о врачебном контроле. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля.

3. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев. Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильны стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

1.3 Изучение сочетаний ударов.

Просмотр видеоматериалов боев знаменитых бойцов.

1.4 Тактическая подготовка юных боксеров.

Определение понятия «тактическая подготовка». Основное содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в боксе. Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксеров.

1.4Разбор технических ошибок во время учебно-тренировочных занятий.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. Акробатические упражнения.

Легкая атлетика. Бег. Бег 30 – 60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 1000 м. Кроссы. 10-минутный бег.

Баскетбол. Футбол. Волейбол. Регби. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

III. Специальная физическая подготовка

IV. Техническая подготовка

4.1 Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

4.2 Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

4.3 Совершенствование защиты:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад

- вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову; - атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище; - встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо; - встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку

(«кросс») противника с уклоном влево; - ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову; - ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову; - ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову; - ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову; - ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

4.4 Совершенствование тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия. Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия. Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию. Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

4.5Спарринг подготовка.

V. Сдача контрольных нормативов

Содержание пятого года обучения

I. Теория пятого года обучения

1.1 Вводное занятие.

Правила поведения на занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом. Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.

1.2 Тематические лекции, беседы.

1. Средства и методы восстановления работоспособности боксера.

Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.Периодизация подготовки боксеров.

Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы – основа периодизации подготовки спортсменов. Фазы развития спортивной формы.

3. Учет проделанной работы в процессе подготовки боксеров.

Значение учета. Виды и документы учета. Дневник спортсмена – основной документ учета для каждого боксера. Структура дневника боксера.

1.3 Изучение сочетаний ударов.

Просмотр видеоматериалов боев знаменитых бойцов.

1.4 Тактическая подготовка юных боксеров.

1.5 Разбор технических ошибок во время учебно-тренировочных занятий (1 час).

II. Общая физическая подготовка

Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. Акробатические упражнения.

Легкая атлетика. Бег. Бег 30 – 60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 1000 м. Кроссы. 10-минутный бег.

Баскетбол. Футбол. Волейбол. Регби. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

III. Специальная физическая подготовка

IV. Техническая подготовка

4.1 Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

4.2 Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

4.3 Совершенствование защиты:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад

- вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову; - атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище; - встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо; - встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево; - ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову; - ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову; - ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову; -

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову; - ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

4.4 Совершенствование тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия. Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия. Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию. Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

4.5 Спарринг подготовка.

V. Сдача контрольных нормативов

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо:

Методическое обеспечение:

планы занятий, разработка контрольных заданий, контрольно-измерительных материалов.

При обучении по программе используются следующие образовательные технологии:

1. Технология личностно-ориентированного обучения

Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. В соответствии с данной технологией составляются индивидуальные образовательные маршруты для учащихся, основанные на характеристиках, присущих их возможностям и динамике развития (работа с одаренными детьми, детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении, и т.д.). Основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

2. Технология здоровьесберегающего обучения

Применяемая технология, направленна на сохранение: физического здоровья – совершенствование саморегуляции в организме и гармонии физиологических процессов; психического здоровья – воспитание высокого сознания, развитого мышления, большой внутренней моральной силы, умение поддерживать общий душевный комфорт, адекватную поведенческую реакцию; социального здоровья – коррекция нравственных установок и мотивов поведения в обществе; нравственного здоровья – развитие системы ценностей и убеждений.

Для учащихся объединения необходимо создать условия рационального сочетания труда и отдыха в образовательном процессе, формирования мотивации к здоровому образу жизни, культуре здоровья.

В течение учебного года, в ходе занятий, создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и

развития нравственного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

3. Технология дифференцированного обучения

Дифференциация позволяет работать как с отдельными учащимися индивидуально, так и с группами, сохраняя коллектив. Важность применения дифференцированного обучения состоит в том, что можно уделять больше времени отстающим учащимся, не упуская из виду сильных, создавая благоприятные условия для развития всех и каждого в соответствии с их способностями, возможностями, особенностями психического развития и характера. При дифференцированном обучении обеспечивается разделение материала по уровню сложности для детей разных категорий в рамках каждого учебного года.

4. Технология наставничества

Старшие учащиеся являются наставниками младших учащихся, помогают наставляемым в освоении программы. Это сплачивает коллектив, помогает в освоении программы как наставляемым, так и самим наставникам.

2.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

2.2.1. Особенности организуемого воспитательного процесса в ходе реализации ДООП

Специфика организации воспитательного процесса клуба бокса «Лидер».

Клуб бокса «Лидер» объединяет в себе несколько ключевых направлений: воспитание патриотизма, сохранение традиций бокса и увековечение памяти защитников Отечества через просмотры видеоматериалов о боксерах фронтовиках, участие в соревнованиях посвященных защитникам Отечеств.

Организация воспитательного процесса в клубе бокса «Лидер» требует комплексного подхода, сочетающего историческое образование, физическую подготовку, культурное и духовное развитие, а также социальную активность.

1. Основные традиции клуба бокса «Лидер».

Традиции клуба бокса «Лидер» формируют основу его деятельности и служат важным инструментом для передачи ценностей от поколения к поколению.

О боксе. Участникам клуба бокса «Лидер» прививаются такие элементы традиционной боксерской жизни, как изучение истории бокса, участие в соревнованиях, соблюдение правил вида спорта «бокс» и праздников. Например, участие в празднике Международный день бокса — важного события для боксёров.

Этикет и дисциплина. Важнейшими аспектами являются уважение старших, следование строгим правилам поведения и взаимовыручка внутри коллектива. Дисциплина в клубе бокса «Лидер» основывается на принципах чести, достоинства и верности своему слову.

Поддержание исторической памяти. Через рассказы, видеоматериалы, встречи со знаменитыми спортсменами, участникам передается знание о героическом прошлом боксеров фронтовиков, их роли в защите государства и поддержке армии.

2. Возможности социокультурной среды.

Социокультурная среда клуба бокса «Лидер» предоставляет уникальные возможности для личного роста, физического и духовного обогащения, а также активной гражданской позиции. Она сочетает в себе элементы образования, воспитания, физического развития и социальной адаптации, создавая условия для гармоничного становления личности.

3. Социальные партнёры.
   - Федерация бокса России;
   - Министерства спорта Саратовской области
   - Федерация бокса Саратовской области;
   - Федерация бокса города Саратова.
4. Ресурсы воспитательной деятельности.

Ресурсы воспитательной деятельности клуба бокса «Лидер» включают различные аспекты, направленные на формирование и развитие личности участников отряда. Вот основные ресурсы, которые могут использоваться в такой деятельности:

1.Исторические и культурные ресурсы

Культура вида спорта «бокс»: изучение традиций бокса, правила, виды боёв.

Военная история: исследование подвигов боксеров фронтовиков, посещение музеев военной техники и истории.

Соревновательная деятельность: участие в соревнованиях памяти боксеров фронтовиков.

2.Материально-технические ресурсы.

3.Кадровые ресурсы.

2.2.2. Цель и задачи воспитания

Главная **цель** воспитательной работы — формирование у учащихся патриотического мировоззрения через занятия боксом.

Задачи

– Воспитание уважения к национальным традициям и истории:

Изучение истории бокса в России и мире;

Участие в патриотических мероприятиях, связанных с боксом (например, соревнования, посвящённые Дню Победы).

– Развитие дисциплины и ответственности:

Формирование у учащихся безопасного поведения, культуры самоконтроля своего физического состояния, стремления к соблюдению норм спортивной этики, чувства ответственности за свои действия и результаты;

Соблюдение правил и режима тренировок, что способствует дисциплине.

– Развитие физических качеств и силы духа:

Укрепление физического здоровья через занятия боксом;

Воспитание стойкости, мужества и уверенности в себе.

– Формирование командного духа и взаимопомощи:

Участие в групповых тренировках и соревнованиях;

Обучение учащихся навыкам сотрудничества и взаимопомощи.

– Пропаганда здорового образа жизни:

Понимание ценности жизни, здоровья и важности здорового образа жизни и отказ от вредных привычек;

Активное участие в спортивных мероприятиях и акциях, направленных на популяризацию здорового образа жизни.

– Развитие лидерских качеств:

Поддержка инициатив учащихся и их участие в организации спортивных мероприятий;

Воспитание лидерских качеств через участие в роли капитана команды или тренера.

– Формирование гражданской позиции:

Участие в общественной жизни клуба бокса «Лидер» и города;

Привлечение учащихся к волонтёрской деятельности и участию в благотворительных акциях.

2.2.3. Основные формы, методы воспитания и содержание деятельности

Формы воспитательной работы:

Основной формой воспитания и обучения в клубе бокса «Лидер» является учебно-тренировочное занятие. В рамках данного формата, который осуществляется в соответствии с предметным и метапредметным содержанием образовательных программ, обучающиеся решают следующие задачи:

- Изучение достижений, традиций и значимых исторических событий в области бокса, имеющих воспитательное значение.
- Приобретение практического опыта, способствующего формированию, проявлению и закреплению ценностных и нравственных ориентиров.
- Осознание собственной способности к совершению нравственного выбора.
- Участие в создании условий, способствующих личностному развитию и проявлению творческих способностей.

Практические занятия, включая тренировки, подготовку к соревнованиям и участие в дискуссиях, направлены на усвоение и применение норм поведения и коммуникации, а также на формирование позитивного и конструктивного отношения к происходящим событиям и к членам коллектива.

Направления воспитательной деятельности:

- гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, физкультурно-спортивное.

Методы воспитания (по Рожкову М.И.):

- убеждение, внушение, стимулирование, требование

Механизмы организации воспитания и социализации детей:

- интеграция, индивидуализация, цифровизация, потенциал летнего отдыха, сетевое сотрудничество, инклюзия

2.2.4. Планируемые результаты воспитания и методы оценки

Физкультурно-спортивная направленность. Желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом на постоянной основе, а также активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Стремление у учащихся к

гражданской нравственной позиции, к реализации физкультурно-спортивной активности.

Некоторые методы оценки результатов воспитания:

- Анкетирование.
- Анализ продуктов деятельности.
- Интервьюирование.
- Педагогическое наблюдение.

Оценка результатов воспитательного процесса в рамках программы направлена на получение общего представления о достижениях в реализации воспитательных целей, а также на определение динамики развития личностных качеств обучающихся. Основной задачей является выявление эффективности программы в формировании воспитательного коллектива, а не на определение индивидуального уровня воспитанности каждого учащегося.

Результаты, полученные в ходе проведения анкетирования и интервьюирования, анализируются исключительно в форме агрегированных и анонимных данных.

Модули воспитательной работы.

Инвариантные модули:

- «Ключевые мероприятия в МУДО «ЦДО» клуба бокса «Лидер» (в Плане воспитательной работы)
- «Занятие в детском объединении»;

На занятия основной акцент делается на формирование патриотизма, любви к Родине и готовности защищать её интересы.

Особое внимание уделяется физической подготовке: регулярные тренировки по боксу, оказание первой помощи, участие в спаррингах и соревнованиях помогают укрепить здоровье и выносливость.

- «Воспитательные мероприятия в коллективе»;

Участие в гуманитарных акция, митингах, возложение венков, шествиях, посвященных памятным датам и событиям военной истории страны, встречи с ветеранами

- «Работа с родителями»

Родители активные члены клуба бокса «Лидер», которые оказывают всестороннюю помощь и поддержку, участвуют в совместных воспитательных мероприятиях.

- «Профориентация»

Подготовка к службе в армии. Для многих участников клуба бокса «Лидер» опыт, полученный во время занятий, становится полезным при прохождении срочной службы или выборе карьеры в силовых структурах.

Получение новых компетенций. Знания и навыки, приобретённые в клубе бокса «Лидер», могут быть востребованы в различных сферах деятельности, таких как туризм, охрана правопорядка, медицина, образование и др.

Вариативные модули:

- «Победи себя»:

Активное участие в конкурсах:

- «Творить добро легко»:

Гуманитарные и благотворительные акции

- «Культурный дневник боксёра»:

Участие в торжественных мероприятиях, посвященных государственным праздникам и памятным датам

- «Наставничество в боксе»:

Важную роль в воспитательном процессе играют наставники - опытные боксёры, которые передают свои знания и опыт юным боксёрам

Старшие участники клуба бокса «Лидер» помогают младшим адаптироваться, развивая лидерские качества и умение работать в команде

- «Самоуправление»:

Развивать детское самоуправление в сотрудничестве с родителями и партнерами объединения.

2.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение:

учебно-демонстрационные видеоматериалы по технико-тактической подготовке (подборка видео с упражнениями различной направленности, с боями знаменитых бойцов, видеоматериалы для проведения учебных и релаксирующих занятий, для музыкального сопровождения занятий), учебные интернет - ресурсы.

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Спортивный зал	штук	1
2	Боксерский ринг	штук	1

3	Груша боксерская набивная	штук	4
4	Мешок боксерский набивной	штук	4
5	Лапы боксёрские	пара	1
6	Мяч набивной (медицин бол) от 1 до 5 кг.	комплект	1
7	Скакалка	штук	12
8	Канат	штук	1
9	Гантели (от 1,5 до 6 кг)	комплект	1
10	Мяч теннисный	штук	10
11	Турник настенный	штук	1
12	Брусья настенные	штук	1
13	Штанга тренировочная	комплект	1
14	Резиновые амортизаторы	штук	3
15	Тренажер кистевой	штук	1
16	Весы	штук	1
17	Мяч футбольный	штук	1
19	Аудио и видеоаппаратура, телеаппаратура.	штук	1

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по ОФП для групп 1 года обучения			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м/с	16	15,4	15,8
Бег 3000 м/м	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа	40	43	35

(раз)			
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчек ядра (м);			
сильнейшей рукой	5,89	7,1	8,23
слабейшей рукой	4,79	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг)			
М - собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%

Контрольные нормативы ОФП для групп 2-3 годов обучения			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м/с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м/м	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	6
Толчек ядра (м);			
сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	М – 13%	М – 5%	М – 10%
СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Контрольные нормативы ОФП и СФП для групп 4-5 годов обучения			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
Единицы измерения	48-57 кг	60-75 кг	81-св. 91 кг
Бег 30 м/с	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м/с	15,4	15,0	15,4

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

Основная

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
2. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
3. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
4. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
5. Психология спорта. Рудик П.А. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

Дополнительная

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.- 34 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
5. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.

6. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.

Для учащихся

1. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Федерация бокса России: URL http://boxing-fbr.ru/
3. Гарант.ру информационно-правовой портал https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400189764/
4. Единый национальный портал дополнительного образования детей http://dop.edu.ru/professional
5. Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru/
6. Правительство Российской Федерации http://government.ru/docs/
7. П А С П О Р Т приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" http://static.government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf

ПРИЛОЖЕНИЕ1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ОСНОВНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КЛУБ БОКСА «ЛИДЕР» НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб бокса «Лидер» (далее Программа) относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности***.

Программа реализуется на базе: МУДО «Центр дополнительного образования» объединения Клуб бокса «Лидер».

Уровни программы:

Первый год обучения (ознакомительный уровень);

Третий год обучения (базовый уровень);

Четвертый и пятый года обучения (углубленный (продвинутый)).

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Клуб бокса «Лидер».

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Клуб бокса «Лидер» и их обоснование.

Особенности организации образовательной деятельности в 2026-2027 учебном году связаны с объявленным единства народов России и будут отражены в увеличении количества теоретических часов «История бокса» и практическими часами «Техническая подготовка (ТП)».

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Объем программы:

1 год обучения (144 часа). Срок реализации (1 год)

2 год обучения (216 часов). Срок реализации (1 год)

3 год обучения (216 часов). Срок реализации (1 год)

4 год обучения (216 часов). Срок реализации (1 год)

Режим занятия:

№ группы	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	1	2	2	36	144	45
2	2	3	2	36	216	45
3	3	3	2	36	216	45
4	3	3	2	36	216	45
5	4	3	2	36	216	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	1	6-14	12-15
2	2	11-14	8-10
3	3	12-14	8-10
4	3	8-17	8-10
5	4	7-16	8-10

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении

в 2026-2027 учебном году

Тема	**Электронный ресурс** (активная ссылка на материал, платформа**)**
Теория	**https://app.onlinetestpad.com/lms/dxeo2myhmumz4**
Практика	**https://app.onlinetestpad.com/lms/dxeo2myhmumz4**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по ОФП для групп 1 года обучения			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м/с	16	15,4	15,8
Бег 3000 м/м	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчек ядра (м);			
сильнейшей рукой	5,89	7,1	8,23
слабейшей рукой	4,79	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг)			
М - собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%

Контрольные нормативы ОФП для групп 2-3 годов обучения			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м/с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м/м	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	6
Толчек ядра (м);			
сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг); М	М – 13%	М – 5%	М – 10%

- собственный вес			
СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Контрольные нормативы ОФП и СФП для групп 4-5 годов обучения			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
Единицы измерения	48-57 кг	60-75 кг	81-св. 91 кг
Бег 30 м/с	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м/с	15,4	15,0	15,4

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические указания к проведению контрольных нормативов по ОФП

Для мониторинга индивидуальной динамики уровня физической и специальной подготовленности каждого учащегося ежегодно организуется прием контрольных нормативов, 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Сдача контрольных нормативов проводится во время занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов по программе «Бокс».

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

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.

7. Толчок ядра (4 кг). Выполняется с места от ограничительной линии Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Номер группы	**Год обучения**	**Дата начала обучения**	**Дата окончания обучения**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1	1	15.09 (с 1.09 по 15.09 – организационные мероприятия по формированию объединения)	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	2	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	3	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
4	3	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
5	4	01.09	31.05	36	216	2 раза в неделю по 3 часа

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Направление воспитательной работы	**Задачи работы по данному направлению**
Общекультурное *(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)*	Изучение тем, связанных с патриотическим воспитанием; Организация выставок, конкурсов на патриотическую тематику; Проведение диспутов, бесед
Культурно-нравственное *(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)*	Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, искусство, природа, человечество. Формирование культурно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения. Повышение психолого-педагогической культуры родителей.

Здоровьесберегающее направление: *(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)*	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья учащихся как одной из ценностных составляющих личности учащегося. Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. Способствовать преодолению у учащихся вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.
Общеинтеллектуальное направление: *(популяризация научных знаний, проектная деятельность)*	Активная практическая и мыслительная деятельность. Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся. Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе. Выявление и развитие природных задатков и способностей учащихся. Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.
Социальное направление: *(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)*	Формирование готовности учащихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в

	необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Совершенствование правовой культуры и правосознания учащихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения учащихся. Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.