**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Протокол № 2
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»
Н. Н. Щеглова-Лазарева
от «25» мая 2023г.

ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью: ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2023.10.12 16:34:29 +03'00'

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
## физкультурно-спортивной направленности

# «ОБЕРЕГ»

**Уровень программы:** *ознакомительный*

**Срок реализации программы:** 1 год *216 часов*

**Возрастная категория:** *от 7 до 17 лет*

**Состав группы:** *до 8 человек*

**Форма обучения:** *очная*

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** *44049*

**Автор-составитель:**
**Косенко Сергей Анатольевич,**
педагог дополнительного образования

**г. Краснодар, 2023 г.**

## Раздел №1 “Комплекс основных характеристик программы”:

### 1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

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

2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

8. 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».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

**1.2. Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**1.3. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

**Актуальность** Стремительный рост популярности здорового образа жизни в нашей стране приводит к появлению все новых и новых форм занятий физической активностью. Одним из таких новых видов является бокс. Интерес к боксу испытывают не только спортсмены, но и люди далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит помериться силами с соперником, и хотел бы выйти на боксерский ринг.

Бокс на данный момент является мощным средством оздоровления организма, приводящим к высокому положительному эмоциональному подъему.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивная подготовка и волевые качества. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют спортсмена на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

**Новизна** данной программы заключается в применении новых интерактивных технологий обучения в сочетании с традиционными.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в формировании важнейших теоретических знаний и практических умений и навыков в современной системе подготовки боксеров способствует решению прикладных задач в целом, то есть обеспечивает разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие. Обеспечивает комплексное решение специальных задач бокса, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных временных характеристик, выработку четкой ответной реакции точности координированных движений, в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

**1.4. Отличительные особенности программы.**

В данной программе большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных

приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнениях, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышает выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

Воспитание гармонично развитой личности как частицы нашего общества - одна из основных задач, поэтому, несмотря на спортивную направленность данной образовательной программы, ее важной частью является воспитательная работа, проводимая с подростками. Формирование у обучающихся таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит в процессе учебно - тренировочных занятий и соревнований и при неформальном общении.

**1.5. Адресат программы:** дети в возрасте 7– 17 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные, мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Обучающиеся в возрасте 8-15 лет располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психо-физического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

**1.6. Наполняемость группы**: 8 человек.

**1.7. Условия приема детей:** запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. Обязательное предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

**1.8. Уровни программы, объем и сроки реализации**

Уровень освоения программы ознакомительный, что предполагает формирование у обучающихся стойкой мотивации к избранному виду физической активности, освоение обучающимися специализированных знаний и формирование специализированных умений.

Запланированное количество часов для реализации программы – 216 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов в неделю – 6 часов

### 1.9. Форма обучения:

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

### 1.10. Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий - 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут

### 1.11. Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение выездных соревнований, а также организацию занятий в дистанционном-режиме – на платформах Zoom, Moodle и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, тематических занятий, включающих в себя сведения о строении и функциях организма.

Практические занятия предполагают закрепление полученных знаний:

1.Проведение учебного спарринга.

2.Посещение соревнований по боксу.

3.Участие в соревнованиях.

## 2. Цель и задачи программы.

**Цель**: создание условий для развития личностных компетенций и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, через занятия боксом.

**Задачи**:

<u>Образовательные (предметные)</u>

• сформировать знания о здоровом образе жизни

• овладеть первоначальными знаниями, умениями и навыками по основам бокса.

метапредметные

▪ содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

• формирование коммуникативной компетентности (умение вести диалог, координировать свои действия со взрослыми, со сверстниками)

• формирование первоначальных навыков участия в соревнованиях; расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в других секциях бокса.

личностные

▪ сформировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом

▪ содействовать формированию высоких морально-этических принципов и волевых качеств личности.

## 3. Содержание программы.
### 3.1. Учебный план программы

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Развитие физической культуры и спорта в РФ | 2 | 2 | | Входная диагностика, текущий контроль, |
| 2 | Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом | 2 | 2 | | |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека | 4 | 4 | | |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим, питание | 2 | 2 | | |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 60 | 8 | 52 | |
| 6 | Основы техники бокса | 90 | 10 | 80 | |
| 7 | Спарринги и вольные бои в боксерской практике | 54 | 6 | 48 | |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Показательное |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | выступление. соревнование |
| | итого | 216 | 34 | 182 | |

**Содержание учебного плана**

1. Развитие физической культуры и спорта в РФ. Инструктаж по Т.Б. на занятиях. (2часа).

Теоретическая часть. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

3. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом. (2 часа).

Теоретическая часть. Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение бокса и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

4. Сведения о строении и функциях организма человека. Психологическая подготовка. (4 часа).

Теоретическая часть. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции. Понятие о психологической подготовке. Психологические основы преодоления страха перед боем на соревнованиях. Понятие о физических и психологических резервах организма. Приемы психической саморегуляции. Стресс, напряжение, утомление, переутомление, нервный срыв, депрессия. Методы восстановления. Профилактические мероприятия, питание, аутогенная тренировка, активный отдых. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Формирование практических навыков по быстрому восстановлению, снятию усталости и боли.

5. Гигиена, закаливание, режим, питание. (2 часа).

Теоретическая часть. Понятие о гигиене и закаливании. Значение водных процедур и мест занятий. Средства закаливания – солнце, воздух,

вода. Режим и питание. Режим, его роль для боксера. Зависимость питания от периодов тренировки. Значение питания.

6. Общая и специальная физическая подготовка - (60 часов)

Теоретическая часть. Понятие о физической подготовке. Общая и специальная физическая подготовка юных боксеров и ее роль в процессе тренировок. Общая физическая подготовка. Соблюдение правил техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи.

Практическая часть. Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств (скоростно-силовых, быстроты реакции, координации и др.). Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также занятий другими видами спорта. Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пушпуш») из положения стоя,

сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы). Упражнения с грушей Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др. Развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями, с максимальной скоростью, с изменением направления и скорости по сигналу, с изменением способа перемещений, полоса препятствий, бег на дистанции 100— 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д. Подвижные игры. «Эстафеты» «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты». Спортивны игры. «Баскетбол» по упрощенным правилам. «Волейбол» с элементами пионербола. «Футбол» с набивным мячом. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Воспитание физических качеств: Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до

предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната.

7. Основы техники бокса (90 часов)

Теоретическая часть. Методы и средства специально-физической подготовки в тренировке боксеров. Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Атака. Защита. Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров

Практическая часть. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения. Особенности обучения технике бокса. Связь технической подготовки с физической, тактической, психологической и теоретической подготовкой. Изучение боевой стойки: 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 в боевой стойке. Передвижения: Перемещение шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами). Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо. Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки). Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Техника нападения - удары Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые, боковые , снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову с партнером. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову с партнером. Двойные прямые удары и их отработка: - прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; - прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и их отработка. Одиночные удары снизу и их отработка - 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, их отработка. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары, отработка ударов и защиты от них: - боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад; - боковой удар правой в голову и

защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад Двойные боковые удары в голову и туловище, отработка ударов и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, отработка комбинаций и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые, отработка ударов и защиты от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Отработка прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку. Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку. Боковые удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу. Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу. Упражнения для разучивания к прямому удару левой в туловище. Техника защиты Защита в боксе. Контрудар. Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка. Упражнения для разучивания уклонов. Подставка. Отбив. Блок. Нырок. Отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: а) одиночные, двойные удары; б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой. Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

8. Спарринги и вольные бои в боксерской практике. (54 часов).

Теоретическая часть. Основные положения правил соревнований. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в различных ситуациях при проведении соревнований.

Практическая часть. Тестирование. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Соревнования. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях (спаррингах). Инструкторская и судейская практика. Проведение (под контролем педагога) разминки с группой.

9. Итоговое занятие (2 часа). Проведение соревнования.

**1.4. Планируемые результаты.**

**Предметные:**

- будут знать приемы психической саморегуляции; теорию и методику прогнозирования, поддержания, а в случае необходимости – восстановления здоровья;

- овладеют первоначальными знаниями, умениями и навыками по основам бокса.

**Личностные:**

- формирование морально – этических и волевых качеств;

- формирование гражданской позиции;

- формирование культуры спортивного поведения;

- формирование навыков здорового образа жизни;

**Метапредметные:**

- формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом;

- формирование коммуникативной компетентности, умения вести диалог; координировать свои действия со взрослыми и сверстниками;

- развитие сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, ответственности, организованности и дисциплины;

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»**

**2.1. Календарный учебный график**

1. Дата начала обучения – 01.09.2023
2. Дата окончания обучения – 31.05.2023
3. Количество учебных недель – 36 недель
4. Количество учебных часов: всего – 216, из них: теоретических-34 ч., практических – 182 ч.

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.**

Спортивный зал, оборудованный боксерским рингом, раздевалка для переодевания, оснащенная шкафчиками для хранения личных вещей обучающихся (12 шт.), вешалкой и гимнастическими скамейками (2шт.).

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:**

- борцовский ковёр стандартных размеров;
- боксерский ринг (5*5);
- боксерские лапы – 1 шт.;
- мешки-3 шт.,
- мешки напольные-2 шт.
- канат для лазанья – 4 шт.;
- настенная «подушка»- 2 шт.
- скамья для жима штанги - 1 шт.
- штанга – 1 шт.

**Каждому обучающемуся необходимо иметь:**

Перчатки, скакалку, теннисный мячик, спортивную форму и обувь.

**Информационное обеспечение:**

Интернет-источники:

- https://p23.навигатор.дети/ Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

- http://knmc.kubannet.ru/Краснодарский НМЦ

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования имеющей профессиональное высшее образование или средние профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**2.3. Формы аттестации.**

- Входной контроль
- Итоговый контроль.
- Соревнования.

Входной контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности обучающихся, сформированности морально-волевых качеств.

Итоговый контроль представляет собой оценку результатов освоения каждого модуля и проходит в виде выполнения контрольных нормативов. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах (Приложение 2)

**Формы отслеживания образовательных результатов**: педагогическое наблюдение, беседа, открытые и итоговые занятия.

**Формы фиксации образовательных результатов:** сводные карты диагностики, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, разрядные (зачетные) книжки спортсменов, сдача контрольных нормативов, соревнования.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Личные портфолио учащихся, размещение фото - и - видеоматериалов в социальных сетях, отчеты.

**2.4 Оценочные материалы.**

**Мониторинг предметных результатов.** В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 2)

**Мониторинг оценки личностных результатов** осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 2).

**Мониторинг метапредметных результатов.** Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения работ

**2.5. Методические материалы.**

**Методы обучения:** словесный, практический, наглядный.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу; технология здоровьесберегающего обучения включает в себя организацию работы с детьми таким образом, чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

**Формы организации учебного занятия.** Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. Теоретические занятия могут проходить в дистанционном формате.

Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
-высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования

Программа «Оберег» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

• оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, учащихся и их родителей по проблеме самоопределения;

• проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности учащихся к профильному и профессиональному самоопределению;

• способствуют развитию познавательного интереса, творческой направленности личности обучающихся, используя разнообразные методы и средства: деловые игры, круглые столы;

• обеспечивают профориентационную направленность занятий, формируют у обучающихся общетрудовые, профессионально важные навыки;

• способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;

• проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;

• адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.

После освоения программы «Оберег», полученные знания умения и навыки позволяют обучающимся сделать выбор в пользу выбора профессии, связанной с физкультурой и спортом – тренер, учитель физической культуры, инструктор по спорту.

<u>Алгоритм учебного занятия.</u>

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть:

– настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;

– подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;

– активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

– формирование двигательных навыков;

– отработка технических приемов бокса;

– развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

– снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;

– формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

## 2.6. Список литературы

1. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка / М. Петров. — Минск: Минск "Харвест", 2016. — 208 с.

2. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов. — Москва: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.

3. Перельман М.И. ВОСПИТАНИЕ БОКСЕРА-НОВИЧКА / М.И. Перельман.: Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ», 1948. — 69 с.

**Приложение 1**

Сводная диагностическая карта

| № | Фамилия, имя | Физические качества | | | | | | | | Психологические качества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Гибкость | | Сила | | Выносливость | | Координация | | Коммуникативность | | внимание | |
| | | Наклон туловища | | отжимание | | Бег 1000 м | | равновесие | | | | | |
| | | Нач. | Закл. | Нач. | Закл. | Нач. | Закл. | Нач. | Закл. | Нач. | Закл. | Нач. | Закл. |
| 1. | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | |

Критерии определения уровня:
Низкий – 2 балла
Средний – 3 балла
Высокий – 4 балла

Критерии оценки двигательных качеств обучающихся

| № | Тест | уровни | Возраст (лет) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет |
| 1. | Отжимание в упоре лежа (кол. раз) | низкий | 10-12 | 12-14 | 15-17 | 17-19 | 19-21 | 21-23 |
| | | средний | 13-16 | 15-18 | 18-20 | 20-22 | 22-24 | 24-27 |
| | | высокий | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 28 |
| 2. | Прыжки в длину с места (см.) | низкий | 120 | 132 | 143 | 154 | 165 | 176 |
| | | средний | 130 | 142 | 153 | 164 | 175 | 186 |
| | | высокий | 140 | 152 | 163 | 174 | 185 | 196 |
| 3. | Поднимание туловища (кол. раз за 30 сек.) | низкий | 10-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| | | средний | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 | 18-19 |
| | | высокий | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 4. | Вис на перекладине (сек.) | низкий | 10-11 | 11-14 | 14-16 | 18-22 | 22-25 | 26-29 |
| | | средний | 12-13 | 15-17 | 17-21 | 23-25 | 26-29 | 30-34 |
| | | высокий | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 35 |
| 5. | Наклоны туловища вперед (см.) | низкий | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| | | средний | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| | | высокий | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 |
| 6. | Бег 1000 м (сек.) | низкий | 326-316 | 315-297 | 296-280 | 279-267 | 266-257 | 256-244 |
| | | средний | 315-299 | 296-282 | 279-269 | 266-257 | 256-244 | 243-234 |
| | | высокий | 298 | 281 | 268 | 256 | 243 | 233 |

| Показатели | Высокий | Средний | Низкий | Методика |
|---|---|---|---|---|
| Коммуникативные способности | Умеет быстро устанавливать прочные деловые связи, дружеские отношения со сверстниками | Малоактивен в установлении контактов с людьми. Обычно ждет встречной инициативы от других. | Отсутствие стремление расширять контакты в среде сверстников.<br>Трудности во взаимоотношениях с людьми. | КОС - 2 |
| Организаторские способности | Вынослив в работе, активен в достижении цели.<br>Умеет принимать решения, брать на себя ответственность | Теряется в трудных ситуациях, проявляет мало инициативы и настойчивости в достижении цели.<br>Не хочет брать на себя ответственность. | Неспособность и нежелание проявлять инициативу.<br>Боится трудностей | КОС - 2 |

Оценочные материалы для диагностики развития эмоционально-волевой сферы.

| Диагностируемая характеристика | Критерии по степени выраженности оцениваемого качества | метод | Теоретико-методологическая основа |
|---|---|---|---|
| **Эмоционально-волевые качества** | | | |
| Терпение | **низкий уровень (Н)**<br>Терпения хватает меньше чем на ½ занятия;<br>**средний уровень (С)**<br>Терпения хватает больше чем на ½ занятия<br>**высокий уровень (В)**<br>Терпения хватает на всё занятие | наблюдение наблюдение | Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие) взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Воля | **низкий уровень (Н)**<br>Волевые усилия обучающихся побуждаются извне<br>**средний уровень (С)**<br>Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям<br>**высокий уровень (В)**<br>Способность активно побуждать себя к практическим действиям | наблюдение | |
| Самоконтроль | **низкий уровень (Н)**<br>Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания постоянно находится под воздействием контроля извне.<br>**средний уровень (С)**<br>Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания.<br>**высокий уровень (В)**<br>Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания | наблюдение | |
| .<br>Самооценка | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям<br>заниженная самооценка (Н)<br>адекватная уровень (С)<br>завышенная уровень (В | тестирование | Экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. |
| Конфликтность | **высокий уровень (В)**<br>желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона<br>**средний уровень (С)**<br>не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует<br>**низкий уровень (Н)**<br>Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны | наблюдение | Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д.) |