Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н. К. Крупской г. Челябинска»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю. В. Смирнова
Приказ МАУ ДО «ДПШ»
№ 228-од от 22.04.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Летняя подготовка»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 9-16 лет
Срок реализации: 1 неделя
Год разработки Программы: 2025

Авторы-составители:
Максмимова Анастасия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2025 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка…… 3
Раздел 2. Содержание Программы…… 8
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа «Бокс. Летняя подготовка»…… 8
2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа «Бокс. Летняя подготовка»……. 8
Раздел 3. Воспитательная деятельность……...12
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы…… 15
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс. Летняя подготовка »…….. 17
Приложение 1. Календарный учебный график Программы…….. 20
Приложение 2. Карточка Программы…… 21
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы 23

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 28.02.2025).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 30.11.2024).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р).

4. 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».

5. 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 21.02.2025).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

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

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность программы «Бокс. Летняя подготовка» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

Летние каникулы – это время, когда дети освобождаются от школьных обязанностей, но одновременно с этим у них появляется необходимость в активных занятиях, которые помогут не только хорошо провести время, но и развивать свои навыки. В этом контексте образовательная программа «Бокс. Летняя подготовка» становится особенно актуальной.

Во-первых, бокс – это не просто вид спорта. Это целая философия, способ самовыражения, который формирует характер и прививает дисциплину. Занятия боксом помогают детям научиться концентрироваться на цели и преодолевать трудности. В процессе тренировок они учатся терпению, настойчивости и уверенности в своих силах, что крайне важно для формирования устойчивой личной позиции. Участие в летней программе по боксу дает детям возможность развивать такие качества, как стрессоустойчивость и способность к быстрому принятию решений.

Во-вторых, Программа способствует улучшению физической формы. В условиях недостатка физической активности, особенно среди молодежи, бокс становится отличным вариантом для развития координации, силы и выносливости. Эти навыки не только полезны в спорте, но и положительно влияют на общее состояние здоровья детей, предотвращая проблемы с лишним весом и связанными с ним заболеваниями.

Кроме того, летние программы по боксу предлагают детям возможность общения и взаимодействия с сверстниками. Занятия в группе способствуют развитию командного духа и социальных навыков. Дети учатся уважать друг друга, помогать и поддерживать в трудные моменты, что является важным аспектом их социального развития. Это также может открыть двери к новым друзьям и укрепить общение среди сверстников.

Не менее важным аспектом является то, что летом дети, как правило, могут посвятить больше времени своим интересам. Летняя программа по боксу позволяет обучающимся углубиться в выбранный вид спорта, сосредоточиться на тренировках. Это создает возможность для детей, заинтересованных в боксе,

сделать первые шаги к профессиональному спорту или просто развивать свои способности в этом направлении.

Лето часто сопровождается увеличением свободного времени, и бокс может стать полезной альтернативой для детей, помогая избежать нежелательных увлечений, связанных с риском. Кроме этого, бокс может стать отличным способом выпустить накопившуюся энергию и стресс, что особенно актуально в летний период, когда дети могут испытывать скуку.

Следует отметить, что летние программы помогают популяризировать бокс как вид спорта, показывая его преимущества и привлекая новых участников.

Таким образом, образовательная программа «Бокс. Летняя подготовка» – это не только способ провести время с пользой, но и возможность всестороннего развития ребенка. Она помогает укрепить физическое здоровье, развивает личные качества и социальные навыки, а также способствует формированию активного и успешного человека. Важно отметить, что такой подход к отдыху и обучению особенно ценен в современном мире, где здоровый образ жизни и личностное развитие становятся приоритетными для многих семей.

Воспитательный потенциал Программы

Программа имеет огромный воспитательный потенциал для обучающихся.

Во-первых, занятия боксом способствуют развитию физической выносливости, координации движений, гибкости и силы. Эти качества не только улучшают физическое состояние ребенка, но и влияют на его самооценку и уверенность в себе.

Во-вторых, занятия боксом учат дисциплине, самоконтролю, уважению к партнеру и педагогу-тренеру. Обучающиеся учатся принимать поражение с достоинством и участвовать в спортивных соревнованиях справедливо и честно.

Кроме того, бокс учит детей терпимости к другим, готовности помощи и защите тех, кто находится в более слабом положении. Все эти ценные навыки и качества могут помочь обучающимся стать лучше, более воспитанными и ответственными гражданами.

Таким образом, Программа не только развивает физические способности детей, но и помогает им стать более воспитанными, дисциплинированными и справедливыми личностями.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец» и «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

Отличительные особенности Программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 16 лет, реализуется в летний период и имеет следующие отличительные особенности:

1. Физическая подготовка: Программа включает разнообразные физические упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, координации и гибкости.

2. Игровая форма обучения: использование игровых элементов и соревнований для повышения интереса детей к тренировкам и развитию командного духа.

3. Индивидуальный подход: Программа учитывает уровень подготовки каждого ребенка, позволяя адаптировать тренировки под их потребности.

4.Здоровый образ жизни: Программа ставит целью не только подготовить детей к соревнованиям, но и внушить им любовь к спорту и здоровому образу жизни. Обучающиеся учатся ценить здоровье, самодисциплину, трудолюбие и уважение к соперникам. Программа нацелена на привлечение обучающихся к занятиям спортом как к важной составляющей здорового образа жизни, включая правильное питание и режим дня.

5. Социальное взаимодействие: создание дружеской атмосферы, где дети могут общаться и взаимодействовать друг с другом, что способствует развитию социальных навыков.

6. Кросс-тренировки: включение элементов других видов спорта для улучшения общей физической подготовки.

Эти особенности делают Программу уникальной и полезной для детей, способствуя их физическому и личностному развитию.

Адресат программы: 9 – 16 лет.

Младший школьный возраст - 7-11 лет. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Для обучающихся естественной является потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная их активность не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Старший школьный возраст - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Главное место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: формирование позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни посредством занятий боксом.

Задачи Программы:

Личностные:

- сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;
- сформировать спортивный этикет, развивать уважение к соперникам.

Метапредметные:

- развить умение планировать и осуществлять свою деятельность;
- развить умение работать в коллективе.
- *Предметные:*
- повысить физическую и соревновательную подготовку обучающихся;
- развить навыки техники бокса.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные:

- обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек;
- соблюдает спортивный этикет, уважает соперников.

Метапредметные:

- умеет нести ответственность за результаты действий;
- умеет взаимодействовать с окружающими.

Предметные:

- улучшена выносливость, сила, гибкость и координация обучающихся;
- углублены знания и навыки обучающихся в выполнении основных приемов боксом.
- **Объем Программы**: 42 часа.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: практические занятия, беседа, игра.

Срок освоения Программы: 1 неделя.

Режим занятий: 3 раза в день по 2 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план Программы

Предмет: «Бокс»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Боксерские каникулы: открываем мир бокса**	**3**	**3**	**-**	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции. Как провести лето здорово и активно, следуя принципам бокса? Введение в Программу. Техника безопасности на занятии	2	2	-	
1.2	«Мой выбор». Бокс как профессия: от мечты до достижения. Текущий контроль	1	1	-	устный опрос
2.	**Раздел 2. Секреты успешного бокса: техника и тактика**	**39**	**-**	**39**	
2.1	СФП. Отработка боевых действий в парах	8	-	8	
2.2	Беговая работа. Кросс	8	-	8	
2.3	Игровая тренировка. Футбол. Волейбол. Баскетбол	8	-		
2.4	ОФП с отработкой ударов	8	-	8	
2.5	ОРУ. Гимнастика. Итоговое занятие «Бокс. Летняя подготовка». Промежуточная аттестация	7	-	7	контрольное занятие
	Всего часов:	**42**	**3**	**39**	

2.2 Содержание учебного плана Программы

Раздел 1. Боксерские каникулы: открываем мир бокса (3 часа).

Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции. Как провести лето здорово и активно, следуя принципам бокса? Введение в Программу. Техника безопасности на занятии (2 часа).

Теория (1 час).

История Дворца пионеров: когда и как он был основан, его значимость для детей. Традиции Дворца: мероприятия, кружки, достижения. Летние активности и принципы бокса. Обзор программы: цели, задачи, виды тренировок. Преимущества занятий боксом для детей. Основные правила безопасности. Демонстрация правильного использования инвентаря.

Тема 1.2 «Мой выбор». Бокс как профессия: от мечты до достижения. Текущий контроль (1 час).

Теория (1 час).

Определение бокса как вида спорта. Краткая история бокса и его развитие. Бокс как профессия: что значит быть боксером. Примеры известных боксеров и их достижения. Выбор секции, тренера Важность упорства и трудолюбия в достижении целей. Примеры тренировочного процесса и соревнований. Преимущества профессии боксёра. Трудности и вызовы профессии боксёра. Текущий контроль. В рамках текущего контроля обучающиеся отвечают вопросы, касающиеся теоретических аспектов бокса, включая правила, технику выполнения ударов, тактику и стратегию боев; историю спорта; принципы тренировочного процесса; знания о знаменитых боксерах, значимых событиях в истории бокса и развитии этого вида спорта; соблюдение техники безопасности. Ответы обучающихся оцениваются педагогом в соответствии с разработанными критериями.

Раздел 2. Секреты успешного бокса: техника и тактика (39 часов).

Тема 2.1 СФП. Отработка боевых действий в парах

Практика (8 часов).

Общая разминка (бег, наклоны, вращения). Специальные упражнения для разминки рук и ног (прыжки, отжимания, приседания). Упражнения на гибкость и координацию. Самостоятельная разминка в движении и на месте. Бой с тенью. Работа в парах. Отработка, повторение ударов и защитных действий. Прямые удары и уклоны от прямых ударов. Удары с боку – нырок. Удар снизу – подставка. Игра на внимание и реакцию: один из партнеров выполняет удары, а другой должен реагировать и уклоняться. Обсудить важность реакции и предугадывания действий соперника.

Тема 2.2 Беговая работа. Кросс (8 часов).

Практика (8 часов).

Разминка с элементами упражнений на растяжку и укрепление мышц. Прогревание суставов. Легкий бег на месте (2 минуты). Бег по стадиону в легком темпе. Пробежка на дистанцию 800-1000 метров с контролем времени. Интервальные тренировки: бег с ускорением на 30 секунд, затем восстановление в течение 1 минуты (3-4 повтора). Игра на внимание: бег с изменением темпа по команде тренера (например, «медленно», «быстро»). Заминка: легкий бег или ходьба для восстановления; растяжка основных групп мышц.

Тема 2.3 Игровая тренировка. Футбол. Волейбол. Баскетбол (8 часов).

Практика (8 часов).

Общая разминка (бег, наклоны, вращения). Проведение коротких игровых упражнений в каждой из дисциплин:

- Футбол: мини-игра 3 на 3.
- Волейбол: игра на одну подачу (каждая команда имеет одну попытку).
- Баскетбол: броски в корзину с разных дистанций. Игровые тренировки: разделение на команды и проведение мини-турнира (по 10 минут на каждую игру). Заминка, растяжка.

Тема 2.4 ОФП с отработкой ударов (8 часов).

Практика (8 часов).

Общая разминка: бег на месте (1 минута), круговые движения руками, ногами, наклоны головы, приседания и выпады. Специальная разминка: упражнения для кистей и запястий (сжатие теннисного мячика, вращение), упражнения на растяжку. ОФП: силовые упражнения - отжимания (3 подхода по 8-10 раз); приседания с собственным весом (3 подхода по 10-12 раз), упражнения на пресс (скручивания, планка). Кардионагрузка: прыжки на месте (скакалка) - 3 минуты; бег по кругу - 5 минут. Отработка ударов: объяснение техники основных ударов (джеб, кросс, хук); демонстрация ударов на месте. Отработка ударов в парах на лапах (по 2-3 минуты на каждую пару). Комбинации ударов: применение комбинаций (например, джеб-кросс-хук) в парах. Обратная связь от педагога-тренера. Заминка: легкая растяжка всех групп мышц. Работа с медицинболом в парах, броски в виде ударов (прямой, боковой, снизу). Работа с гантелями на статику. Отжимания, турник, брусья. Бой с тенью. Пятнашки.

Тема 2.5 ОРУ. Гимнастика. Итоговое занятие «Бокс. Летняя подготовка». Промежуточная аттестация (7 часов).

Практика (7 часов).

ОРУ:

Круговые движения согнутыми руками. 10 секунд — вперёд, 10 секунд — назад.

Руки вперёд, вверх, в стороны на каждый шаг. Выполнять 15–20 секунд. Повороты туловища на каждый шаг. Шаг левой ногой — поворот туловища налево, руки перед грудью, шаг правой — направо, руки перед грудью. Выполнять 15–20 секунд. Наклоны туловища на каждый шаг. Шаг правой ногой — наклон туловища вправо, шаг левой — наклон влево. Каждый шаг выполняется по диагонали: шаг правой — вправо-вперед, шаг левой — влево-вперед. Выполнять 15–20 секунд. Ходьба с поворотами вокруг своей оси. Выполнять по 10 секунд через правое и левое плечо. Ходьба выпадами. Выполнять 15–20 секунд. Ходьба в приседе («гусиный шаг»). Выполнять 15–20 секунд.

Гимнастика:

И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на лопатках, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; удержать положение от 10 с до 1 мин.

И.П. - конечное положение предыдущего упражнения: медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; удерживать позу от 10 сек. до 1 мин.;

- медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги; принять позу упр. №1, расслабиться.

И.П. – лечь на живот, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища:

лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника; позу удерживать 10-60 сек. Итоговое занятия «Бокс. Летняя подготовка». Промежуточная аттестация. В ходе промежуточной аттестации обучающиеся сдают нормативы по ОФП. Работа обучающихся оценивается педагогом в соответствии с разработанными критериями.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право - порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП ««Бокс. Летняя подготовка» являются:

- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Бокс. Летняя подготовка»:

- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- формирование навыков командной работы и сотрудничества;
- воспитание честности, справедливости, уважения к сопернику и способности проигрывать с достоинством.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности,

познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Бокс. Летняя подготовка» являются:

- получение информации об истории становления и развития бокса, знакомство с биографиями известных спортсменов в этом виде спорта, как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):
- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- итоговые мероприятия (соревнования) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Бокс. Летняя подготовка» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе ДОЛ «Еланчик» (Челябинская область, г. Миасс) в соответствии с нормами и правилами работы данной организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс. Летняя подготовка»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Давайте познакомимся»	создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения в объединении	август	фото-и видеоматериалы в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
2.	Просмотр и обсуждение соревнований различного уровня	повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства обучающихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств	август	фото-и видеоматериалы в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
3.	«День здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья	август	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
4.	Спортивный турнир «Бокс и дружба»	укрепление командного духа, развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи.	август	фото-и видеоматериалы в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: устный опрос.

Обучающийся отвечает на вопросы по технике безопасности, гигиене спортсмена и ЗОЖ, истории спорта; принципах тренировочного процесса; о знаменитых боксерах, значимых событиях в истории бокса и развитии этого вида спорта; соблюдении техники безопасности. Педагог оценивает ответы обучающихся в соответствии с критериями оценивания.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Устный опрос	низкий	обучающийся демонстрирует ограниченное понимание теоретического материала Программы, ответы нечеткие, с ошибками в терминологии, испытывает затруднения с формулированием ответов
	средний	обучающийся показывает базовое понимание теоретического материала Программы, ответы достаточно четкие, но могут быть неполными или не содержать всех необходимых деталей
	высокий	Обучающийся демонстрирует глубокое понимание теоретического материала Программы, ответы четкие, логически связанные, с использованием правильной терминологии

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающийся сдает нормативы. Педагог оценивает в соответствии с критериями оценивания.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	- обучающийся не выполняет некоторые или все нормативы, допускает значительные ошибки в технике выполнения упражнений; - достижения обучающегося значительно ниже установленных нормативов по количеству повторений, времени выполнения или другим параметрам; - обучающийся проявляет низкую мотивацию и активность в процессе занятий ОФП
	средний	- обучающийся выполняет все нормативы, но может допускать незначительные ошибки или иметь небольшие отклонения от требуемой техники; - обучающийся достигает установленных нормативов, но не всегда с легкостью или может быть незначительно ниже нормативов; - обучающийся проявляет достаточную мотивацию и

		активность в процессе занятий ОФП
	высокий	- обучающийся демонстрирует высокий уровень физической подготовки, выполняя все нормативы с легкостью и без ошибок; - обучающийся выполняет упражнения с правильной техникой и соблюдением всех требований; - обучающийся достигает или превышает установленные нормативы по количеству повторений, времени выполнения или другим параметрам; - обучающийся проявляет высокую мотивацию и активность в процессе занятий ОФП

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

5.1 Методические материалы

Форма обучения – очная.

Основные формы учебных занятий:

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного. выступлению.

2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

3. Игра – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс. Летняя подготовка»

1. Абаджян, В. А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: учеб. пособие / В. А. Абаджян, В. А. Санников. – Москва: Федерация бокса России, 2011. – 190 с.
2. Арцишевский, В. В. Бокс / В. В. Арцишевский. – Москва: ЁЁ Медиа, 2017. – 852 с
3. Атилов, А. А. Современный бокс / А. А. Атилов. – Ростов-на Дону: Феникс, 2011. – 640 с.
4. Атилов, А. А. Школа бокса для начинающих / А. А. Атилов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2015. – 224 с.
5. Баранов, В. П. Современная спортивная тренировка боксера: практич. пособие. В 2 т. Т.1 / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – 360 с.
6. Гаськов, А. М. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузмин. – Красноярск: КГУ, 2014. – 113 с.
7. Гришин, Ю. И. Общая физическая подготовка: учеб. пособие / Ю.И. Гришин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 249 с.
8. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск: Альфа, 2011. – 255 с.
9. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. – Москва: Феникс, 2014. – 769 с.
10. Квашук, П. В. Эффективность непрерывных и повторных методов тренировки юных спортсменов / П. В. Квашук. А. Н. Корженевский // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 42-46.
11. Ковтик, А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. – Москва: Книга по Требованию, 2018. – 224 с.
12. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров): учеб. пособие для ВУЗов / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. – Москва: КноРус, 2015. – 144 с.
13. Петров, М. А. Организация тренировочного процесса с учетом возрастных и психофизиологических особенностей боксеров / М. А. Петров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 7. – С. 12-17.
14. Ситников, П. С. Бокс. Книга-тренер / П. С. Ситников. – Москва: Эксмо, 2018. – 224 с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс. Летняя подготовка.»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	**Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование**	
1.	гантели массивные (от 1 до 6 кг)	6
2.	мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	3
3.	мячи	3
4.	скакалка гимнастическая	15
5.	секундомер	1
	II. Мебель	
1.	стул	5
2.	гимнастические скамейки	2
3.	шкафы для хранения	2

Приложение 1

Календарный учебный график Программы «Бокс. Летняя подготовка»

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ" _____ Ю.В. Смирнова 1 сентября 2024 г.

Первый заместитель директора _____ А.А. Завьялов 1 сентября 2024 г.

Календарный учебный график

ФИЛИАЛ 2024-2025

название программы, группа	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август			
	2-8 сентября	9-15 сентября	16-22 сентября	23-29 сентября	30 сентября - 6 октября	7-13 октября	14-20 октября	21-27 октября	28 октября-3 ноября	4-10ноября	11-17 ноября	18-24 ноября	25 ноября-1 декабря	2-8 декабря	9-15 декабря	16-22 декабря	23-29 декабря	30 декабря-5 января	6-12 января	13-19 января	20-26 января	27 января-2 февраля	3-9 февраля	10-16 февраля	17-23 февраля	24-28 февраля	1-3 марта	10-16 марта	17-23 марта	24-30 марта	31 марта-6 апреля	7-13 апреля	14-20 апреля	21-27 апреля	28 апреля-4 мая	5-11 мая	12-18 мая	19-25 мая	26 мая- 1 июня	2-8 июня	9-15 июня	16-22 июня	23-29 июня	30 июня-6 июля	7-13 июля	14-20 июля	21-27 июля	28 июля-3 августа	4-10 августа	11-17 августа	18-24 августа	25-31 августа
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2024 - 31.12.2024																																																						
"Бокс. Летняя подготовка"																		*																																		42уд			

т- текущий контроль
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Бокс. Летняя подготовка»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Бокс. Летняя подготовка»
краткое название ДООП/модуля	«Бокс. Летняя подготовка»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа предлагает интенсивный курс бокса, направленный на развитие физических способностей юных атлетов в летний период. В течение недели, обучающиеся изучат основы техники бокса. Программа также включает в себя занятия физической подготовкой и соревновательной тактикой, с целью подготовить обучающихся к будущим тренировкам и соревнованиям, а также развить у них уверенность в себе, дисциплину и навыки работы в команде
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. Боксерские каникулы: открываем мир бокса 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции. Как провести лето здорово и активно, следуя принципам бокса? Введение в Программу. Техника безопасности на занятии 1.2 «Мой выбор». Бокс как профессия: от мечты до достижения. Текущий контроль 2. Раздел 2. Секреты успешного бокса: техника и тактика 2.1 СФП. Отработка боевых действий в парах 2.2 Беговая работа. Кросс 2.3 Игровая тренировка. Футбол. Волейбол. Баскетбол 2.4 ОФП с отработкой ударов 2.5 ОРУ. Гимнастика. Итоговое занятие «Бокс. Летняя подготовка». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Бокс, ЗОЖ
цель и задачи	формирование позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни посредством занятий боксом
результат	комплексное развитие физических и психологических навыков обучающихся, повышение уровня соревновательной подготовки, формирование дисциплинированности и самодисциплины, поддержание интереса к спорту
материальная база	Спортивная площадка
требования к состоянию здоровью	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной	9-16 лет

диапазон	
число учащихся в группе	18 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 неделя
общее количество и количество часов в неделю	42

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс. Летняя подготовка»

Текущий контроль

Форма контроля: устный опрос.

В рамках текущего контроля обучающиеся отвечают вопросы, касающиеся теоретических аспектов бокса, включая правила, технику выполнения ударов, тактику и стратегию боев; историю спорта; принципы тренировочного процесса; знания о знаменитых боксерах, значимых событиях в истории бокса и развитии этого вида спорта; соблюдение техники безопасности. Ответы обучающихся оцениваются педагогом в соответствии с разработанными критериями.

Вопросы:

1. Что такое ОФП и зачем оно нужно боксеру?
2. Какие правила безопасности нужно соблюдать во время тренировок по боксу?
3. Почему важно носить защитное снаряжение во время тренировок и в поединках?
4. Какие опасности могут подстерегать боксера при неправильном выполнении упражнений?
5. Почему гигиена так важна для боксера и какие правила нужно соблюдать?
6. Какие продукты питания полезны для боксера и помогают поддерживать спортивную форму?
7. Почему важно уделять внимание режиму дня и отдыху для успешных тренировок по боксу?
8. Какие упражнения помогают развивать выносливость и скорость в боксе?
9. Что такое техника ударов в боксе и почему ее нужно мастерить?
10. Какие принципы здорового образа жизни помогут стать сильным боксером?
11. Как правильно делать разминку перед тренировкой по боксу?
12. Какие основные упражнения ОФП помогают развивать силу и гибкость для бокса?
13. Какие упражнения на выносливость можно делать дома для тренировки по боксу?
14. Почему важно уметь контролировать свои эмоции и сосредоточение во время поединков?
15. Какие советы по правильному дыханию помогут боксеру дольше продержаться на ринге?
16. История бокса:

Какой древний народ первым начал использовать перчатки во время боксерских поединков?

17. Знаменитые боксёры:

Назовите трех известных боксёров, которые стали чемпионами мира в тяжелом весе.

18. Значимые события:

Какое событие в боксе произошло в 1974 году, ставшее известным как «Бой века»?

19. Принципы тренировочного процесса:

Какие основные элементы включает в себя тренировка боксёра?
20. Техника безопасности:
Почему важно использовать защитное снаряжение во время тренировок и боёв?
21. История бокса:
В каком году боксерский спорт был включен в программу Олимпийских игр?
22. Знаменитые боксёры:
Какой боксер известен своим стилем «прыжок и удар», а также победой над Джорджем Форманом в 1974 году?
23. Значимые события:
Какой бой между Мухаммедом Али и Фрейзером стал известным как "Трилогия"?
24. Принципы тренировочного процесса:
Какую роль играет кардионагрузка в подготовке боксёра?
25. Техника безопасности:
Какие меры предосторожности следует соблюдать при проведении спаррингов?

Критерии оценки:

1. Глубина знаний и понимание темы: оценивается уровень знаний обучающегося по теме, его понимание ключевых концепций и принципов.
2. Логичность и последовательность рассуждений: оценивается умение обучающегося структурировать свои мысли, выстраивать аргументацию во время устного ответа.
3. Активное участие в диалоге: оценивается способность обучающегося активно участвовать в обсуждении темы, задавать вопросы, выражать свое мнение и аргументировать свои точки зрения.
4. Грамотность и языковые возможности: оценивается уровень языковой грамотности обучающегося, его способность использовать разнообразный и точный лексический и грамматический материал во время устного ответа.

Все критерии оцениваются по четырехбальной шкале:
0 – отсутствует:
1 – практически не проявляется;
2 – присутствует частично;
3 – присутствует в полной мере.

0-4 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне;
5-8 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
9- и более баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

В ходе промежуточной аттестации обучающиеся сдают нормативы. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Нормативы для обучающихся 9-11 лет:

1. Бег 30 м:
высокий уровень – 8,0 сек.
средний уровень – 9,0 сек.

низкий уровень – 10 сек.
2. Прыжок в длину:
высокий уровень – 1,8 м
средний уровень – 1,7 м
низкий уровень – 1,6 м
3. Бросок набивного мяча 3 кг:
высокий уровень – 4 м
средний уровень – 3 м
низкий уровень – 2 м
4. Подтягивания:
высокий уровень – 11 раз
средний уровень – 7 раз
низкий уровень – 5 раз
5. Пресс за 30 сек:
высокий уровень – 65 раз
средний уровень – 50 раз
низкий уровень – 45 раз

Нормативы для обучающихся 12-14 лет:

1. Бег 30 м:
высокий уровень – 7,0 сек.
средний уровень – 8,0 сек.
низкий уровень – 9,0 сек.
2. Прыжок в длину:
высокий уровень – 1,9 м
средний уровень – 1,7 м
низкий уровень – 1,6 м
3. Бросок набивного мяча 3 кг:
высокий уровень – 5 м
средний уровень – 4 м
низкий уровень – 3 м
4. Подтягивания:
высокий уровень – 11 раз
средний уровень – 9раз
низкий уровень – 6 раз
5. Пресс за 30 сек:
высокий уровень – 67 раз
средний уровень – 60 раз
низкий уровень – 48 раз

Нормативы для обучающихся 15-16 лет:

1. Бег 30 м:
высокий уровень – 6,5 сек.
средний уровень – 7,5 сек.
низкий уровень – 8,5 сек.
2. Прыжок в длину:

высокий уровень – 2,0 м
средний уровень – 1,8 м
низкий уровень – 1,7 м
3. Бросок набивного мяча 3 кг:
высокий уровень – 6 м
средний уровень – 5 м
низкий уровень – 4 м
4. Подтягивания:
высокий уровень – 16 раз
средний уровень – 10раз
низкий уровень – 8 раз
5. Пресс за 30 сек:
высокий уровень – 68 раз
средний уровень – 64 раз
низкий уровень – 50 раз

Критерии:

1. Выполнение нормативов: оценивается, насколько точно и качественно выполняются требуемые нормативы.
2. Техника выполнения: важно, чтобы обучающиеся выполняли упражнения с правильной техникой, чтобы избежать травм и добиться максимальной эффективности.
3. Скорость и время: в отдельных упражнениях, особенно в беговых, оценивается скорость выполнения или время, затраченное на прохождение дистанции.
4. Сила и выносливость: в упражнениях, связанных с силовыми нагрузками (например, подтягивания), оценивается сила, а в упражнениях на выносливость (бег) - уровень развития выносливости.
5. Координация: в упражнениях, требующих хорошей координации движений (например, прыжки в длину).
6. Самостоятельность и дисциплина: оценивается, насколько самостоятельно и дисциплинированно обучающиеся подходят к выполнению нормативов, соблюдают правила и инструкции.
7. Безопасность: оценивается, насколько обучающиеся соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений, чтобы избежать травм.

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки											
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения		
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
3.	Когда ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно

4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 – баллов показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован