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

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 275-09 от 17.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькие Чемпионы»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-13
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 444 часа
Год разработки программы: 2024

Автор-составитель:
Максимова Анастасия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка 3
Раздел 2. Содержание Программы 9
2.1 Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленькие Чемпионы» 9
2.2 Учебный план образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»» 9
2.3 Содержание учебного плана образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса» 11
2.4 Учебный план образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. Бокс»37
2.5 Содержание учебного плана образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. Бокс»..... 40
Раздел 3. Воспитательная деятельность..... 62
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы..... 66
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленькие Чемпионы»..... 71
5.1 Методические материалы 71
Список литературы 72
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Маленькие Чемпионы»..... 72
Приложение 1 73
Приложение 2 75
Приложение 3 81

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).

3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-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» (ред. от 24.12.2025).

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») (ред. от 24.12.2025).

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 17.12.2025).

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 Минобрнауки 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 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность программы «Маленькие Чемпионы» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: 2 модуля:

- «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса» - базовый уровень;
- «Маленькие Чемпионы. Бокс» - базовый уровень.

Актуальность Программы

Данная Программа разработана с учётом запроса родителей (законных представителей) в области физического развития детей и является актуальной и важной в современном обществе по ряду причин.

Во-первых, бокс - это не только спорт, но и дисциплина, требующая высокой концентрации, силы воли и самоконтроля. Участие в тренировках по боксу помогает детям развивать эти качества, что будет полезно им не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Во-вторых, бокс способствует физическому развитию обучающихся, улучшает их координацию движений, выносливость и силу. Это особенно важно в условиях всеобщей компьютеризации и увеличения числа детей, страдающих от ожирения и других заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью.

Кроме того, программа по боксу может помочь обучающимся развить чувство самоуверенности, самооценки и уважения к другим. Обучение детей боксу способствует формированию дисциплинированности, чувства ответственности и уважения правил.

Родители могут быть заинтересованы в такой Программе, поскольку бокс учит детей самозащите и помогает им стать более уверенными и спокойными, что может быть полезно в современном мире, где ситуации конфликтов и насилия не редкость. Кроме того, занятия боксом могут способствовать установлению здорового образа жизни и формированию хороших привычек у детей.

Таким образом, Программа является актуальной и отвечает запросам как родителей, так и детей, поскольку помогает обучающимся развивать как физические, так и психологические навыки, а также формирует у них ценности дисциплины, самоконтроля и уважения к другим.

Воспитательный потенциал Программы заключается в следующем:

1. Формирование здорового образа жизни: занятия боксом помогают обучающимся развивать физическую форму, укреплять организм, улучшать координацию движений и гибкость.

2. Развитие дисциплины и самоконтроля: бокс требует строгого соблюдения режима тренировок, правил поведения в ринге и вне его. Это способствует формированию у детей навыков самоорганизации и самоконтроля.

3. Воспитание уверенности в себе и ответственности: соревнования помогают обучающимся обрести уверенность в своих силах, а также научиться нести ответственность за свои поступки и результаты.

4. Умение противостоять агрессии и решать конфликты: бокс учит детей контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях, а также находить ненасильственные способы разрешения конфликтов.

5. Развитие навыков общения и сотрудничества: занятия боксом проходят в группах, что способствует развитию навыков коммуникации, сотрудничества и взаимной поддержки.

6. Воспитание уважения к сопернику и спортивному кодексу: бокс учит детей уважать своих соперников, соблюдать спортивный этикет.

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 разработана таким образом, чтобы сочетает в себе элементы обучения, игры и физические упражнения, обеспечивая при этом безопасность и интерес для обучающихся. Программа имеет следующие отличительные особенности:

1. Уровень сложности и интенсивности: упражнения и тренировки адаптированы к возрасту и физическому развитию обучающихся. Они менее интенсивны и сложны, чем для взрослых, чтобы не нанести вред здоровью и не вызвать переутомления.

2. Основы техники: Программа фокусируется на обучении базовым навыкам бокса, таким как джебы, кроссы, хуки, апперкоты и блокировки. Это помогает обучающимся понять основы игры и развить координацию движений.

3. Безопасность: используются защитные средства и мягкие перчатки, чтобы снизить риск травм.

4. Игровая форма: тренировки часто проводятся в форме игр и упражнений, чтобы сделать процесс обучения более увлекательным и запоминающимся для обучающихся.

5. Физическое развитие: в Программе уделяется внимание не только технике бокса, но и общей физической подготовке, включая аэробные и анаэробные упражнения, которые укрепляют мышцы и улучшают выносливость.

6. Образовательный аспект: Программа включает в себя элементы обучения правилам бокса, истории спорта и этике, что делает процесс обучения более полным и информативным.

По форме организации образовательного процесса Программа является модульной. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Маленькие Чемпионы» состоит из 2 модулей:

- «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»,
- «Маленькие Чемпионы. Бокс».

Модули образовательной программы взаимосвязаны, поскольку они направлены на развитие физических и двигательных навыков обучающихся, а также на воспитание у них навыков бокса. Взаимосвязь между этими модулями можно обосновать следующими аргументами:

1. Систематическое развитие физических качеств: в модуле «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса» обучающиеся работают над развитием основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация), которые являются базой для освоения навыков бокса в модуле «Маленькие Чемпионы. Бокс».

2. Последовательность обучения: модуль «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса» служит пропедевтическим этапом для более глубокого изучения бокса в модуле «Маленькие Чемпионы. Бокс». Таким образом, обучающиеся сначала овладевают базовыми навыками и физическими качествами, а затем переходят к более сложным техникам и стратегиям бокса.

3. Воспитание спортивного стиля жизни: оба модуля направлены на развитие у детей здорового образа жизни, дисциплинированности, упорства и уважения к сопернику. Это способствует формированию целостной личности и положительных качеств, необходимых для успешной карьеры в боксе и за его пределами.

4. Применение общих принципов обучения: оба модуля используют аналогичные принципы обучения, такие как поэтапное усложнение, индивидуализация тренировочных программ, мотивация и стимулирование. Это позволяет обучающимся успешно осваивать материал и прогрессировать в изучении бокса.

Таким образом, оба модуля дополняют друг друга, обеспечивая целостный подход к развитию обучающихся, укрепляя их физические качества и развивая навыки бокса. Это способствует формированию здорового образа жизни, повышению уверенности в себе и развитию навыков самообороны.

Адресат программы: 8 – 12 лет.

Младший школьный возраст - 6,5-11 лет. Ключевым, психолого-педагогическим аспектом данного возрастного периода является развитие психики детей на основе ведущей деятельности – учения. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Одним из ключевых факторов, характеризующих средний школьный возраст, является развитие мышления. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. 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. Объём, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу

родителей (законных представителей) обучающихся). В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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

Цель Программы: личностное становление и развитие физической подготовки обучающихся через занятия боксом.

Задачи Программы:

Личностные:

- сформировать правильное отношение к здоровому образу жизни;
- развить физическую подготовку обучающихся через тренировки на выносливость, силу и гибкость.

Метапредметные:

- развить умения планировать и осуществлять свою деятельность;
- 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.

Предметные (образовательные):

- освоить базовые техники бокса, такие как удары кулаками, блокирование ударов, избегание атаки противника;
- обучить соблюдать правила бокса и следовать тренировочному режиму.

Планируемые образовательные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения Программы.

Личностные:

- у обучающегося сформировано позитивное отношение к занятиям спортом, правильному питанию и отказу от вредных привычек;
- улучшена координация, гибкость, выносливость и ловкость.

Метапредметные:

- обучающийся умеет планировать и осуществлять свою деятельность;
- умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

Предметные (образовательные):

- обучающийся обучен правильной постановке ударов, блоков, защитных движений и позиций в ринге;
- обучающийся дисциплинированно выполняет тренировки, уделяет достаточное времени занятиям и следует инструкциям педагога-тренера для достижения поставленных целей в боксе.

Объем Программы: 444 часа.

- образовательный модуль «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса» - 222 часа;
- образовательный модуль «Маленькие Чемпионы. Бокс» - 222 часа.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практическое занятие, беседа, объяснение, игра, соревнование.

Срок освоения Программы: 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Формы контроля:

- Образовательный модуль «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»:

Текущий контроль: контрольное занятие.

Итоговый контроль: устный опрос.

- Образовательный модуль «Маленькие Чемпионы. Бокс»:

Текущий контроль: контрольное занятие.

Итоговый контроль: контрольное занятие.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1 Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленькие Чемпионы»

№ п/п	Наименование образовательных модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»	222	35	187
2.	«Маленькие Чемпионы. Бокс»	222	38	184
	Итого:	444	73	371

2.2 Учебный план образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»

Предмет: «Бокс»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Повышение общефизической подготовки**	**88**	**10**	**78**	
1.1	Введение в Программу. Вводный инструктаж по технике безопасности. «Мой выбор»: «Мой Дворец»	4	2	2	
1.2	Гигиена боксера. Скакалка	3	1	2	
1.3	Упражнения на растяжку на начальном этапе	4	-	4	
1.4	Подвижные игры для быстроты реакции	2	-	2	
1.5	Беговые упражнения	6	-	6	
1.6	Упражнение для брюшного пресса	2	-	2	
1.7	Упражнения на группы мышц ног	4	1	3	
1.8	Развитие двигательных качеств юного боксера	4	-	4	
1.9	Подвижные игры для развития ловкости	6	-	6	
1.10	Кардиотренировка	4	-	4	
1.11	Упражнения на основные группы мышц	8	-	8	
1.12	Упражнения на турнике	2	-	2	
1.13	Дыхательные упражнения с элементами гимнастики	3	1	2	
1.14	Круговая тренировка для укрепления мышц	4	-	4	
1.15	Силовая тренировка для развития выносливости	2	-	2	
1.16	Техника выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи	6	2	4	

1.17	Подвижные игры для развития выносливости	2	1	1	
1.18	ОФП для развития силовых качеств	4	1	3	
1.19	Упражнения с гантелями	2	1	1	
1.20	Работа со скакалкой	2	-	2	
1.21	Упражнение на координационной лестнице для развития скоростных качеств	4	-	4	
1.22	Упражнения на основные группы мышц: пресс, спина	2	-	2	
1.23	Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Текущий контроль	8	-	8	контрольное занятие
2.	**Раздел 2. ОФП. Обучение техническим элементам бокса**	**130**	**22**	**108**	
2.1	Обучение фронтальной стойки, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо)	8	2	6	
2.2	Упражнения на растяжку (гимнастика)	4	-	4	
2.3	Обучение боевой стойки с передвижением (вперед, назад, влево, вправо)	4	-	4	
2.4	Дыхательная гимнастика	3	1	2	
2.5	Круговая тренировка для повышения выносливости с использование медболов	4	-	4	
2.6	Обучение прямых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой)	6	2	4	
2.7	Подвижные игры для развития лидерских качеств	2	-	2	
2.8	Обучение защитных действий (уклон, нырок, оттяжка)	6	2	4	
2.9	Упражнения на координационной лестнице развития баланса тела в движении	2	-	2	
2.10	Работа на мешках, повторение прямых ударов	2	-	2	
2.11	Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий	6	2	4	
2.12	Обучение боковых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой)	6	2	4	
2.13	Упражнения на основные группы мышц: руки, ноги.	4	-	4	
2.14	Круговая тренировка для развития гибкости	6	2	4	

2.15	Работа на мешках, повторение боковых ударов	2	-	2	
2.16	Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка	4	1	3	
2.17	Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий	6	2	4	
2.18	Подвижные игры для развития силы	4	-	4	
2.19	Упражнения на координационной лестнице для развития баланса тела в движении	2	-	2	
2.20	Обучение ударов снизу перед зеркалом (левой и правой рукой)	8	2	6	
2.21	Упражнения на растяжку в парах	4	-	4	
2.22	Круговая тренировка для развития силовых качеств	4	-	4	
2.23	Упражнения на основные группы мышц, скакалка	4	-	4	
2.24	Работа на мешках, повторение ударов снизу	4	-	4	
2.25	Упражнения на координационной лестнице на школу бокса	4	-	4	
2.26	Работа перед зеркалом на школу бокса	4	2	2	
2.27	Подвижные игры	4	-	4	
2.28	Круговая тренировка для развития быстроты	4	-	4	
2.29	Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий	4	-	4	
2.30	Подготовка к соревнованиям, работа в парах для закрепления изученного материала	4	2	2	
2.31	Соревнования «Юная перчатка ДПШ» (текущий контроль)	1	-	1	контрольное занятие
3.	**Раздел 3. Профориентационный раздел**	**4**	**3**	**1**	
3.1	«Мой выбор»: Мир профессий	1	1	-	
3.2	История развития бокса	2	2	-	
3.4	Итоговое занятие «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса». Промежуточная аттестация	1	-	1	устный опрос
	Итого:	**222**	**10**	**212**	

2.3 Содержание учебного плана образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»

Раздел 1. Раздел 1. Повышение общефизической подготовки (88 часов).

Тема 1.1 Введение в Программу. Вводный инструктаж по технике безопасности. «Мой выбор»: «Мой Дворец». (4 часа).

Теория (2 часа).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила ношения защитного снаряжения. Основные правила безопасности во время тренировки. Правила поведения в зале. Ознакомление с целями и задачами курса. Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях. Основные группы мышц: название, расположение. Краткое описание бокса как вида спорта.

Практика (2 часа).

Объяснение и демонстрация базовых ударов: прямой удар, кросс, хук, апперкот. Практическое освоение ударов в воздух. Работа с боксерской грушей под руководством педагога.

Игровые упражнения:

- «Угадай удар» - обучающиеся по очереди наносят удары, а другие должны угадать, какой удар был нанесен.
- «Защита» - тренировка защитных движений от ударов.

Тема 1.2 Гигиена боксера. Скакалка (3 часа).

Теория (1 часа).

Объяснение, почему гигиена и безопасность важны при занятиях боксом. Обсуждение правил гигиены для боксеров: регулярное принятие душа, чистые и сухие спортивные формы, обязательное использование защитных средств (перчатки, повязка на руку и т.д.). Объяснение основных правил безопасного обращения с боксерскими тренажерами и экипировкой. Гигиена боксера.

Практика (2 часа).

Практическая часть: упражнения на скакалке:

- Разминка и подготовка к упражнениям на скакалке.
- Проведение упражнений на скакалке в виде серий: прыжки с двумя ногами, чередование ног, скакалка назад и т.д.

Тема 1.3 Упражнения на растяжку на начальном этапе (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Растяжка мышц шеи и плеч:
- Сядь на стул и положи левую руку на правое ухо.
- Наклони голову влево, ощущая растяжение на правой стороне шеи.
- Удерживай эту позицию на 20-30 секунд и повтори на другую сторону.

1. Растяжка задней поверхности бедра:
- Встань прямо и сделай шаг назад, согнув правое колено.
- Наклони таз вперед, ощущая растяжение на передней стороне левого бедра.
- Удерживай эту позицию на 20-30 секунд и повтори на другую сторону.

3. Растяжка мышц спины:
- Лечь на пол лицом вниз и подними верхнюю часть тела, опираясь на руки.
- Растяни спину, ощущая приятное натяжение в области поясницы.
- Удерживай эту позицию на 20-30 секунд.

4. Растяжка икроножной мышцы:

- Встань прямо, сделай шаг назад и согни правое колено.
- Опора на левую ногу, стараясь дотронуться до пола пальцами.
- Ощущая растяжение в икре правой ноги, удерживай эту позицию на 20-30 секунд и повтори на другую сторону.

5. Растяжка шеи и плеч:
- Встань прямо и скрести руки за спиной.
- Наклони голову в правую сторону, ощущая растяжение на левом плече и шее.
- Удерживай эту позицию на 20-30 секунд и повтори на другую сторону. Отработка постановки корпуса и поклонов.

Тема 1.4 Подвижные игры для быстроты реакции (2 часа).

Практика (2 часа).

1. «Боксерская игра»: обучающиеся разделяются на пары и становятся напротив друг друга. Один из детей начинает быстро двигаться и боксировать, пытаясь коснуться руки противника. Второй ребенок должен быстро уклоняться и избегать ударов. Игра длится определенное время, после чего пары меняются.
2. «Быстрая эстафета»: обучающиеся разделяются на команды и становятся в ряд. Перед каждой командой ставится шайба или мяч. На сигнал педагога первый участник бегает к шайбе, касается ее и быстро возвращается в ряд. Затем следующий игрок делает то же самое. Цель игры - пройти эстафету как можно быстрее.
3. «Боксерские реакции»: обучающиеся становятся в ряд и каждому выдается мяч или мячик. На сигнал педагога дети начинают быстро подбрасывать и ловить свои мячи, избегая столкновений с соседями. Цель игры - быть самым быстрым и ловким.
4. «Схватка»: обучающиеся делятся на пары и становятся напротив друг друга. На сигнал педагога они должны быстро попытаться схватить руки противника и зафиксировать их на месте. Побеждает тот, кто быстрее справляется с задачей.
5. «Быстрые реакции»: обучающиеся становятся в круг и на команду тренера начинают быстро передавать мяч друг другу. Играющим нужно быть очень внимательными и быстрыми, чтобы не упустить свой ход. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество попаданий.

Тема 1.5 Беговые упражнения (6 часов).

Практика (6 часов).

1. Бег на месте - начните с простого бега на месте, чтобы разогреть мышцы и подготовиться к более интенсивным упражнениям.

2. Бег по кругу - разметьте небольшую дистанцию и попросите обучающегося бежать по кругу несколько минут. Это поможет развить выносливость и улучшить координацию.
3. Бег с препятствиями - расставьте небольшие препятствия (конусы, палки) и попросите обучающегося пробежать через них, выполняя различные упражнения (например, прыжки через палку).
4. Бег с упражнениями - сочетайте бег с различными упражнениями, такими как выпады, отжимания, прыжки и т.д. Это поможет развить силу и выносливость.

5. Боксерские упражнения - включение в тренировку элементов бокса, таких как удары по мешку или партнеру, упражнения на скорость и реакцию.
6. Круговая тренировка, включающую в себя разнообразные упражнения (бег, отжимания, прыжки и др.), чтобы разнообразить тренировку и развить все аспекты физической подготовки.

Тема 1.6 Упражнение для брюшного пресса (2 часа).
Практика (2 часа).
Выполнение комплекса упражнение 3-4 подхода:
1. Планка: лечь на пол лицом вниз, опираясь на предплечья и носки ног. Держите тело прямым, не опуская таз вниз и не поднимая его вверх. Удерживайте эту позицию как можно дольше, стараясь с каждым разом увеличивать время.
2. Скручивания: лечь на пол, согнув ноги в коленях. Поднимаем верхнюю часть тела и плечи, стараясь дотронуться до колен. Повторите упражнение 10-15 раз.
3. Пресс-ножницы: лечь на пол, руки за головой. Поднимаем ноги вверх на уровне 45 градусов и начинаем выполнять движения, как будто делаем ножницы. Повторите 10-15 раз.
4. Пресс-перекаты: сядьте на пол, согнув колени. Сложите руки на груди и начинайте делать перекаты назад, поднимая при этом ноги. Повторите упражнение 10-15 раз.
5. Подъем ног: лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимите ноги вверх в угол 90 градусов и начинайте выполнять подъемы ног, не касаясь ими пола. Повторите упражнение 10-15 раз.

Тема 1.7 Упражнения на группы мышц ног (4 часа).
Теория (1 час).
Объяснение цели занятия и важности тренировки ног в боксе.
Практика (3 часа).
Выполнение круговой тренировки:
1. Разминка (бег трусцой, приседания, прыжки на месте).
2. Основная часть:
- Упражнения для мышц бедра:
a. Приседания (10-15 повторений, 3 подхода).
b. Приседания с гантелями (если есть возможность, 10-15 повторений, 3 подхода).
c. Приставки (10-15 повторений, 3 подхода).
- Упражнения для мышц голени:
a. Поднятие пятки (10-15 повторений, 3 подхода).
b. Прыжки на скакалке (1 минута, 3 подхода).
c. Bounding (прыжки с выпрямлением ног в воздухе, 10-15 повторений, 3 подхода).
- Упражнения для мышц ягодиц:
a. Скручивания на корточках (10-15 повторений, 3 подхода).
b. Наклоны вперед с гантелями (если есть возможность, 10-15 повторений, 3 подхода).
c. Прыжки с поворотом (10-15 повторений, 3 подхода).
3. Заключительная часть:

- Растяжка мышц ног и спины.

Тема 1.8 Развитие двигательных качеств юного боксера (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение комплекса упражнений:
1. Бег и кардиоупражнения:
- Бег трусцой или на месте в течение 10-15 минут.
- Переменный бег (медленный, быстрый).
- Прыжки на скакалке.
2. Упражнения на силу и выносливость:
- Приседания с гантелями или без (10-15 раз).
- Подтягивания на перекладине или выпады с гантелями.
- Отжимания от пола или от стены (10-15 раз).
3. Упражнения на гибкость и координацию:
- Растяжка мышц после каждого упражнения.
- Упражнения на равновесие (например, стояние на одной ноге).
- Обводка конусов или палками для развития координации.
4. Тренировка ударов:
- Удары вперёд и боковые удары руками в воздухе.
- Упражнения с противостоянием.
- Работа с боксёрским мешком для развития силы и точности ударов.
5. Спарринги и имитация бои:
- Имитация боя с партнером или педагогом (без контакта или с лёгким контактом).
- Работа на реакцию (например, ловля мяча, брошенного педагогом).
6. Игровые упражнения:
- Игры, требующие быстрой реакции и координации движений (например, «Звезда», «Лиса и гончие»).
- Спортивные игры, развивающие скорость и выносливость.

Тема 1.9 Подвижные игры для развития ловкости (6 часов).
Практика (6 часов).
1. Игра «Капканы»:
- Обучающиеся становятся в круг, а один ребенок находится в центре.
- Ребенок в центре должен поймать мяч, брошенный другими участниками, стараясь избегать "капканов" (например, стульев или обручей, расставленных на полу).
- Цель - развить быстроту реакции и ловкость.
2. Упражнение «Боксерский ринг»:
- Обучающиеся делятся на пары и стоят друг напротив друга в «ринге».
- Обучающиеся должны выполнять базовые боксерские движения (удары, блоки, уклоны) под ритмичную музыку или команду тренера.
- Это поможет развить координацию движений и чувство ритма.
3. Игра «Забег с препятствиями»:
- На поле размещаются различные препятствия (например, коврики, обручи, барьеры).

- Обучающиеся должны пробежать дистанцию, преодолевая препятствия, стараясь делать это максимально быстро и ловко.
- Цель - развить скорость, координацию и навыки перемещения в пространстве.
4. Упражнение «Удары по мячу»:
- Обучающиеся стоят в кругу и по очереди бьют по летающему мячу (например, волейбольному или бадминтонному), стараясь попасть по нему руками или ногами.
- Это упражнение развивает реакцию, точность и ловкость.
5. Игра «Скачки»:
- Обучающиеся делятся на пары, где один участник садится на «лошадь» (другого участника).
- «Всадники» должны пересечь поле, преодолевая препятствия и стараясь не упасть.
- Игра развивает координацию, баланс и чувство взаимодействия в команде.

Тема 1.10 Кардиотренировка (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка:
- Гимнастика для разогрева мышц и суставов.
- Простые упражнения для расслабления и повышения гибкости (наклоны, приседания, вращение руками и ногами).
2. Основная часть:
- Упражнения на развитие координации и ловкости (прыжки, перекаты, бег на месте).
- Боксерские техники: удары руками и ногами, блокирование ударов.
- Кардиоупражнения: прыжки на скакалке, бег трусцой, скандинавская ходьба.
- ОФП (основные физические качества): силовые упражнения (жим штанги, приседания с гантелями), упражнения на выносливость (прыжки через скакалку, бег на месте).
- Упражнения для расслабления и снятия напряжения с мышц.
- Дыхательные упражнения для улучшения кровообращения и расслабления.

Тема 1.11 Упражнения на основные группы мышц (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Упражнения для верхней части тела:
- Прыжки с хлопком над головой: Дети прыгают, подбрасывая руки вверх и хлопая в ладоши над головой. Это развивает мышцы плеч и спины.
- Удары в боксёрские перчатки: Упражнения с боксёрскими перчатками на тренажёре или с партнером помогают развить мышцы рук, плеч и спины.
2. Упражнения для нижней части тела:
- Приседания: Классические приседания укрепляют мышцы ног, ягодиц и бедер.
- Скакалка: Прыжки через скакалку развивают мышцы ног и улучшают координацию.
3. Упражнения для пресса:
- Планка: в позе планки дети удерживают тело в горизонтальном положении, опираясь на опоры. Это укрепляет пресс и спину.

- Велосипед на животе: Дети лежат на спине, поднимают ноги и вращают их, как при езде на велосипеде. Это упражнение направлено на пресс.
4. Упражнения для спины и плеч:
- Тяга гантелей в наклоне: Это упражнение укрепляет спину и плечи.
- Подъёмы гантелей для бицепса: Помогают развить мышцы рук и плеч.
5. Координационные упражнения:
- Быстрая перестановка ног: Дети двигают ногами, как будто бегут на месте, но при этом стараются быстро переставлять их.

Тема 1.12 Упражнения на турнике (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Подтягивания: обучающиеся выполняют классические подтягивания на турнике. Начинать можно с поддержки ногами или выполнять подтягивания с упором ногами в пол.
2. Планка: положение упора на турнике, руки прямые, ноги вытянуты вместе, тело в строго горизонтальном положении. Удерживать позу 10-20 секунд, постепенно увеличивая время.
3. Подъем ног: встать под турник, схватиться за перекладину, подтянуться и поднять прямые ноги вперед до уровня туловища. Выполнять упражнение медленно и контролировать движение.
4. Круговые движения ногами: в положении упора на турнике выполнять круговые движения ногами вперед и назад, стараясь делать их как можно большего диаметра.
5. Подтягивания с широким хватом: выполнять подтягивания на турнике с широким хватом, чтобы работать над мышцами спины и плеч.
6. Подтягивания с узким хватом: выполнять подтягивания на турнике с узким хватом, чтобы работать над мышцами груди и предплечий.
7. Подтягивания с разворотом: выполнять подтягивания на турнике с разворотом тела, чтобы работать над мышцами пресса и стабилизацией тела.
8. Подтягивания с отведением ног: выполнять подтягивания на турнике с одновременным отведением ног в стороны, чтобы работать над мышцами пресса и стабилизацией тела.
9. Подтягивания с отведением ног вперед: выполнять подтягивания на турнике с одновременным отведением ног вперед, чтобы работать над мышцами пресса и стабилизацией тела.
10. Подтягивания с вращением: выполнять подтягивания на турнике с одновременным вращением тела, чтобы работать над мышцами пресса и стабилизацией тела.

Тема 1.13 Дыхательные упражнения с элементами гимнастики (3 часа).
Теория (1 час).
Инструктаж по охране здоровья и соблюдению правил безопасности. Объяснение темы и цели занятия. Безопасность и правила поведения на занятии.
Практика (2 часа).
1. Разминка:
- Общее растягивание мышц и суставов.

- Активные движения для разогрева тела (бег трусцой, прыжки, ходьба на месте).
- Дыхательные упражнения (глубокое дыхание, дыхание с поднятием рук).
2. Основная часть:
- Гимнастика для развития гибкости и координации.
- Наклоны туловища.
- Повороты туловища.
- Приседания с поднятием рук.
3. Дыхательные упражнения с элементами бокса:
- Дыхание с выдохом на счет (1-2-3-4).
- Дыхание с выдохом при выполнении ударов (прямой удар, кросс, хук, апперкот).
- Дыхание с выдохом при выполнении защитных движений (блокирование, уклон, клинч).
4. Сочетание гимнастических упражнений с дыхательными:
- Приседания с дыханием.
- Наклоны туловища с дыханием.
- Повороты туловища с дыханием.
5. Заключительная часть:
- Расслабляющие упражнения для мышц и суставов.
- Общее расслабление тела (прогулка на месте, глубокое дыхание).

Тема 1.14 Круговая тренировка для укрепления мышц (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка:
- Бег трусцой или прыжки на месте.
- Растяжка.
- Легкие упражнения для мышц шеи, плеч, спины и ног.
2. Основная часть:
- Боксерские упражнения:
- Прыжки со скакалкой (1 минута).
- Удары в боксерском мешке (левый и правый прямой удар, а также кросс) (30 секунд каждый удар).
- Упражнения на скорость и точность ударов (например, удары по мишени).
- ОФП:
- Приседания (15-20 раз).
- Подтягивания корпуса (наклоны вперед, назад, в стороны) (10-15 раз каждое).
- Планка (30 секунд - 1 минута).
- Велосипед на животе (30 секунд).
- Упражнения на гибкость (например, наклоны, растяжка).
3. Круговая тренировка:
- Стандартный круг может включать в себя следующие упражнения:
- Приседания с гантелями или без (15-20 раз).
- Отжимания на коленях (10-15 раз).
- Упражнения на пресс (например, скручивания с пятой) (15-20 раз).
- Упражнения на гибкость (например, растяжка спины, ног, рук).

- Каждое упражнение выполняется в течение 30-45 секунд, перерыв между упражнениями 15-20 секунд.
4. Заминка:
- Легкая разминка для снижения пульса.
- Растяжка всего тела.
- Релаксация и дыхательные упражнения.

Тема 1.15 Силовая тренировка для развития выносливости (2 часа).
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений:
1. Разминка:
- Бег трусцой или прыжки на месте.
- Растяжка мышц.
1. Основная часть:
а. Боксерские упражнения:
- Прыжки со скакалкой.
- Удары в боксерском мешке (прямые, кроссовые, апперкоты).
- Работа с партнером на мягких перчатках (упражнения на защиту и контратаку).
б. Силовые упражнения:
- Приседания со штангой или гантелями (10-15 повторений, 2-3 подхода).
- Жим штанги или гантелей лежа (8-12 повторений, 2-3 подхода).
- Подтягивания или обратные отжимания (5-10 повторений, 2-3 подхода).
- Велосипед (15-20 повторений, 2-3 подхода).
в. ОФП (10-15 минут):
- Бег с ускорениями.
- Перекаты.
- Лодочка.
- Прыжки через скакалку с изменением темпа.
- Бурпи.

Тема 1.16 Техника выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи (6 часов).
Теория (2 часа).
Объяснение правильной постановки рук и ног при выполнении отжиманий. Показ и разбор основных приемов оказания помощи: остановка кровотечения, наложение повязки, оказание помощи при травме.
Практика (4 часа).
Показ и разбор техники отжиманий. Практическая работа: обучающиеся выполняют отжимания под контролем педагога. Физическая разгрузка (расслабляющие упражнения).

Тема 1.17 Подвижные игры для развития выносливости (2 часа).
Теория (1 час).
Обсуждение понятия «выносливость» и ее важности для здоровья и спортивных достижений.

Практика (1 час).
1. Разминка: растяжка и динамические упражнения.
2. Основная часть:
- Разделение на группы по 4-5 человек
- Задание 1: «Передача мяча»:
- Обучающиеся в группе стоят в кругу и передают мяч друг другу, стараясь не дать его поймать другой команде.
- Цель: развитие координации и быстроты реакции.
- Задание 2: «Боксерский ринг»:
- Обучающиеся в группе по очереди наносят удары в боксерскую грушу, стараясь продержаться как можно дольше.
- Цель: развитие выносливости и силы удара.
- Задание 3: «Скачки на месте»:
- Обучающиеся выполняют скачки на месте в течение 1 минуты, стараясь не останавливаться.
- Цель: развитие выносливости и укрепление мышц ног.
3. Заключительная часть:
- Разогрев: растяжка и расслабление мышц.

Тема 1.18 ОФП для развития силовых качеств (4 часа).
Теория (1 час).
Объяснение важности силовых качеств для здоровья и развития. Обсуждение силовых качеств: что это такое и зачем они нужны. Примеры силовых качеств: сила рук, ног, спины и живота. Выяснение, как силовые качества помогают в повседневной жизни и спорте.
Практика (3 часа).
1. Разминка (бег трусцой, приседания, наклоны, махи руками).
2. Основная часть:
- Развитие силовых качеств:
а. Приседания со штангой или гантелями (3 подхода по 10-12 повторений).
б. Жим штанги или гантелей над головой (3 подхода по 10-12 повторений).
в. Отжимания от пола (3 подхода по 10-12 повторений).
г. Подтягивания на турнике или выпады с гантелями (3 подхода по 10-12 повторений).
- Работа над техниками бокса:
а. Удары руками (прямой, кросс, хук, апперкот) с использованием боксерских груш или мячей (3-4 подхода по 10-12 повторений).
б. Удары ногой (футворк) с использованием матов или мячей (3-4 подхода по 10-12 повторений).
в. Работа в паре: защитные движения и контратаки (3-4 подхода по 1-2 минуты).
3. Заключительная часть:
- Растяжка мышц:
а. Растяжка спины, рук, ног и голеностопного сустава.
б. Релаксация и дыхательные упражнения.

Тема 1.19 Упражнения с гантелями (2 часа).
Теория (1 час).
Объяснение гантелей как спортивного снаряда и их роли в тренировках по боксу. Показ и описание основных упражнений с гантелями, используемых в программе бокса. Обсуждение правил безопасности при выполнении упражнений с гантелями:
Практика (1 час).
Выполнение упражнений:
а. Упражнения с гантелями:
- Приседания с гантелями (5 повторений х 3 подхода).
- Жим гантелей стоя (5 повторений х 3 подхода).
- Тяга гантелей к поясу (5 повторений х 3 подхода).
- Локоть к колену (5 повторений х 3 подхода).
- Гантельное скручивание (5 повторений х 3 подхода).
b. Элементы бокса:
- Основные удары руками (прямой, кросс, хук, апперкот).
- Удары ногой (футворк, фронт кик).
- Дыхание и защита.
- Работа в паре.
3. Заключительная часть:
- Разогрев мышц (продолжение растяжки) складки стоя, ноги вместе; складки сидя, ноги вместе, врозь; бабочка, лягушка.

Тема 1.20 Работа со скакалкой (2 часа).
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений со скакалкой:
- Скакалка в движении: прыжки через скакалку с разными вариациями (обычные прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки с поворотами).
- Работа с партнером: передача скакалки от одного обучающегося другому во время прыжков.
- Упражнения для развития гибкости и координации:
- Растяжка и упражнения на гибкость (например, растяжка спины, ног, рук).
- Координационные упражнения (например, перекаты, удержание равновесия на одной ноге).
- Боксерские техники:
- Основные удары руками (прямой, кросс, хук, апперкот).
- Упражнения на реакцию и защиту (например, уклонение от мяча, блокирование ударов).

Тема 1.21 Упражнение на координационной лестнице для развития скоростных качеств (4 часа).
Практика (4 часа).
Объясните правил выполнения упражнения и техник безопасности.
Практическая часть:
1. Обучающиеся встают перед координационной лестницей.

2. Начальная позиция: стойка для бокса (базовая стойка с опущенными вниз и немного в стороны руками).
3. Упражнение начинается с выполнения боксерских шагов (скольжения) вдоль лестницы:
- Правильное скольжение: одновременное движение обеими ногами, при котором одна нога перемещается вперед, а другая — назад.
- Обучающиеся должны стараться перемещаться по ступенькам лестницы, не сбиваясь с ритма и не касаясь земли между ступеньками.
4. Участники должны стремиться к максимально быстрому перемещению вдоль лестницы, сохраняя при этом равновесие и контроль над телом.
- Повторить 3-4 раза.
- Растяжка для мышц ног, спины и рук.

Тема 1.22 Упражнения на основные группы мышц: пресс, спина (2 часа).
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений:
1. Упражнения для пресса:
a. Велосипед на спине:
- Обучающийся ложится на спину, поднимает ноги над полом.
- Выполняет движения, как будто крутит педали велосипеда.
- Повторить 10-15 раз.
b. Пресс на наклонной скамье:
- Обучающийся ложится на наклонную скамью, голова вниз.
- Подтягивает колени к груди, сжимая пресс.
- Повторить 10-15 раз.

c. Веревочная качалка:
- Обучающийся хватается за веревку или турник, ноги согнуты в коленях.
- Тянет колени к груди, сжимая пресс.
- Повторить 10-15 раз.
2. Упражнения для спины:
a. Супермен:
- Обучающийся лежит на животе, руки вытянуты вперед.
- Одновременно поднимает руки и ноги, как бы пытаясь подняться в воздух.
- Повторить 10-15 раз.
b. Наклоны в стороны:
- Обучающийся стоит, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- Наклоняется в одну сторону, дотрагиваясь рукой до колена.
- Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
c. Прыжки на месте с выпрямлением:
- Обучающийся прыгает на месте, выпрямляя ноги и поднимая руки вверх.
- Повторить 10-15 раз.
3. Элементы бокса:
a. Удары в воздух:

- Обучающийся выполняет удары руками, как будто боксирует с воображаемым противником.
- Повторить 10-15 раз каждой рукой.
в. Шаги в боксе:
- Обучающийся выполняет различные шаги, как в боксе (например, быстрые прыжки с ноги на ногу).
- Повторить 10-15 раз. Педагог контролирует технику выполнения упражнений и следить за безопасностью обучающихся.

Тема 1.23 Контрольные упражнения и подготовка к спортивным соревнованиям. Текущий контроль (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка (бег трусцой, растяжка, динамические упражнения).
2. Контрольные упражнения:
a. ОФП:
- Проба силы (поднятие туловища из положения лежа на спине).
- Проба выносливости (бег на месте в течение 1 минуты).
- Проба гибкости (переплетение рук за головой и наклоны в стороны).
b. Упражнения с элементами бокса:
- Удары кулаком (правой и левой рукой).
- Удары локтями (правой и левой рукой).
- Удары ногами (правым и левым коленом).
c. Подготовка к спортивным соревнованиям:
- Бег с высоким подниманием коленей.
- Прыжки на скакалке.
- Упражнения на координацию (переступание через скакалку, лестница для упражнений).
Текущий контроль (обучающиеся сдают нормативы: бег 30 м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (3 кг); подтягивание; пресс за 30 сек).

Раздел 2. ОФП. Обучение техническим элементам бокса (134 часа).
Тема 2.1 Обучение фронтальной стойке, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо) (6 часов).
Теория (2 часа).
Обучение фронтальной стойке: объяснение правильной постановки ног, рук и корпуса.
Практика (6 часов).
1. Повторение техники стойки с инструктажем и коррекцией.
2. Работа в парах: один обучающийся выполняет стойку, другой корректирует
3. Передвижение вперед и назад:
- Объяснение и демонстрация передвижения вперед и назад из фронтальной стойки.
- Повторение техники передвижения с инструктажем и коррекцией.
- Работа в парах: один обучающийся передвигается, другой корректирует
4. Передвижение влево и вправо:

- Объяснение и демонстрация передвижения влево и вправо из фронтальной стойки.
- Повторение техники передвижения с инструктажем и коррекцией.
- Работа в парах: один обучающийся передвигается, другой корректирует.

Тема 2.2 Упражнения на растяжку (гимнастика) (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Разминка:
- Бег трусцой - 5 минут для разогрева мышц.
- Круговые движения конечностей - 1 минута каждой конечностью (руки и ноги).
2. Основная часть

Верхняя часть тела:
- Наклоны вперед - стоя, ноги врозь, наклоны туловища вперед, пытаясь достать ладонями пол.
- Разводка - стоя, руки в стороны, наклоны туловища вправо и влево, касаясь кончиками пальцев носок противоположной ноги.
- Потягивания в стороны - стоя, руки в стороны на уровне плеч, потянуться вверх, слегка наклонившись назад.
- Планка - в упоре лежа, внимание на поддержании прямой линии от головы до пяток.

Нижняя часть тела:
- Приседания - 10-15 раз, руки вытянуты вперед для баланса.
- Наклоны в стороны с одной ногой - стоя на одной ноге, наклоны туловища в сторону поднятой ноги, руки вытянуты в противоположные стороны.
- Скручивания - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пытаться прижать колено к груди, руки за головой.

Боксерские элементы:
- Удары руками - выполнение базовых ударов (прямой, кросс, хук, апперкот) в воздух или с использованием боксерской груши.
- Удары ногами - низкие и средние удары ногами, работа на гибкость и координацию.
3. Заключительная часть:
- Растяжка спины - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, вращение бедрами.
- Растяжка плеч - стоя или сидя, опускание плеч вниз и отведение рук назад.
- Растяжка голени - сидя на полу, вытягивание ноги и наклоны туловища вперед к колену.
4. Охлаждение:
- Плавный бег трусцой - 3 минуты.
- Глубокое дыхание - стоя или сидя, концентрация на глубоком вдохе и выдохе.

Тема 2.3 Обучение боевой стойки с передвижением (вперед, назад, влево, вправо) (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Разминка: простые упражнения для разогрева мышц и суставов.
2. Основная часть:
- Объяснение и демонстрация боевой стойки.

3. Практическая работа.
- Передвижение вперед и назад:
- Показ движений.
- Упражнения с имитацией боя (переступание с одной ноги на другую, поддерживая баланс).
- Передвижение влево и вправо:
- Показ движений.
- Упражнения с перемещением по команде педагога.
4. Смешанные передвижения: сочетание всех видов передвижений в быстром темпе.
5. Легкие упражнения для снятия напряжения и расслабления мышц.

Тема 2.4 Дыхательная гимнастика (3 часа).

Теория (1 час).

Объяснение важности правильного дыхания в боксе. Повторение основных правил техники безопасности.

Практика (2 часа).

1. Демонстрация и практическое освоение основных дыхательных техник:
- Глубокое дыхание через нос.
- Дыхание с поднятием рук.
- Дыхание с наклонами туловища
- Дыхание с прыжками
- Выполнение комплекса дыхательных упражнений под музыку или счет
- Работа в парах: упражнения на дыхание с партнером
- Упражнения для снятия напряжения и расслабления мышц
2. Групповая работа: обучающиеся выполняют комплекс дыхательных упражнений под руководством педагога.
3. Индивидуальная работа: педагог проверяет и корректирует технику дыхания у каждого обучающегося.

Тема 2.5 Круговая тренировка для повышения выносливости с использование медболов (4 часа).

Практика (4 часа).

Проведение тренировки по схеме:
1. Разминка:
a. Растяжка мышц.
b. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.
2. Круговая тренировка:
a. Медболы:
- Медболом в цель (броски в мишень).
- Медболом в стену (удары по медболу).
b. Бокс:
- Удары в перчатках (прямые, кроссы, хуки).
- Дропки (удары по мягкой мишени).
c. ОФП:
- Приседания с медболом.

- Прыжки через скакалку.
- Наклоны с медболом.
- Ведение медбола между ног.
d. Восстановительные упражнения:
- Растяжка мышц.
- Упражнения на дыхание и расслабление.
- Игровые упражнения:
a. «Звери в лесу» (упражнения на координацию и быстроту реакции).
b. «Забег» (упражнения на скорость и выносливость).

Тема 2.6 Обучение прямых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой) (6 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение техники прямого удара. Показ техники прямого удара правой и левой рукой. Объяснение важности правильной постановки ног и корпуса.

Практика (4 часа).

Практика под руководством педагога: обучающиеся выполняют удары в воздух под контролем педагога. Коррекция техники. Практика перед зеркалом: обучающиеся выполняют удары перед зеркалом, наблюдая за своей техникой. Игра с мячом, тренирующая координацию и быстроту реакции, с использованием мяча.

Тема 2.7 Подвижные игры для развития лидерских качеств (2 часа).

Практика (2 часа).

Проведение игр:

1. Игра «Лидер бокса»: обучающиеся делятся на небольшие группы. В каждой группе выбирается лидер, который должен придумать и показать комбинацию ударов по боксерской груше. Остальные участники группы должны повторить эту комбинацию. Лидер оценивает точность и скорость выполнения.
2. «Боксерский марафон»: обучающиеся делятся на команды. Каждая команда по очереди выполняет различные упражнения с боксерской грушей (например, серии ударов, защитные движения). Лидер команды определяет порядок выполнения упражнений и координирует действия членов команды.
3. «Бокс и бег»: обучающиеся выполняют серию ударов по груше, затем бегут к определенной точке и обратно. Лидер команды определяет последовательность ударов и контролирует время, отведенное на каждое упражнение.
4. «Командный бой»: команды соревнуются в выполнении различных боксерских упражнений. Каждый член команды выполняет определенное упражнение, а лидер команды координирует действия и принимает решения о том, кто и какое упражнение будет выполнять.
5. «Стратегический бокс»: лидер команды должен составить стратегию выполнения упражнений, учитывая сильные и слабые стороны членов команды. Например, более физически сильные дети могут выполнять более сложные удары, а другие — более простые, но требующие скорости.

Тема 2.8 Обучение защитных действий (уклон, нырок, оттяжка) (6 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение техники уклона, нырка и оттяжки.

Практика (4 часа).

Повторение упражнений по отработке техники защитных действий, с использованием партнеров. Работа в парах с использованием мягких снарядов (например, мягких мячей). Отработка защитных действий в комплексе. Физкультминутка для снятия напряжения и расслабления мышц.

Тема 2.9 Упражнения на координационной лестнице развития баланса тела в движении (2 часа).

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений на координационной лестнице:

1. Ходьба по лестнице: Попросите ребенка ходить по лестнице, ставя ступни на каждую ступеньку. Это поможет развить чувство равновесия и координацию.
2. Прыжки с одной ступеньки на другую: Ребенок должен прыгать с одной ступеньки на соседнюю, стараясь сохранить равновесие. Это упражнение улучшит его способность контролировать свое тело в движении.
3. Ходьба на цыпочках: Попросите ребенка проходить по лестнице на цыпочках. Это увеличит нагрузку на мышцы ног и улучшит баланс.
4. Ходьба спиной вперед: Ребенок должен проходить по лестнице спиной вперед, чтобы развить чувство равновесия в другой перспективе.
5. Перекаты: Попросите ребенка перекатывать мяч от одной ступеньки к другой, стараясь не потерять равновесие. Это упражнение поможет развить координацию рук и глаз.
6. Удержание равновесия на одной ноге: Ребенок должен попытаться удерживать равновесие на одной ноге, ставя другую ногу на ступеньку. Это упражнение особенно полезно для развития баланса.

7. Комбинированные движения: Попросите ребенка совмещать ходьбу по лестнице с выполнением простых боксерских движений, таких как удары руками. Это поможет связать физические навыки с техникой бокса.

Тема 2.10 Работа на мешках, повторение прямых ударов (2 часа).

Практика (2 часа).

Повторение техники прямых ударов. Объяснение и демонстрация техники прямого удара правой и левой. Поочередная практика ударов с использованием манекенов или партнеров с защитными щитами. Работа на мешках. Объяснение правильного подхода к работе на мешке. Последовательность упражнений:
- Удары по мешку с высокой опорой.
- Удары по мешку с низкой опорой.
- Комбинации ударов (например, правый-левый).
- Индивидуальная работа с мешком, корректировка техники тренером.

Физкультминутка:
- Упражнения для снятия напряжения в руках и плечах.
- Легкие аэробные упражнения для общего расслабления.

Тема 2.11 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий (6 часов).

Теория (2 часа).

Обзор основных ударов: прямой удар, кросс, хук, апперкот. Обзор защитных действий: уклон, подсечка, блокирование.

Практика (4 часа).

Работа в парах:

- Обмен ролями: один обучающийся выполняет удары, другой защищается.
- Взаимодействие: обучающиеся по очереди выполняют удары и защитные действия.
- Обсуждение опыта и обмен мнениями о том, что получилось и что нужно улучшить.

Схематическое моделирование боя: обучающиеся в парах разыгрывают схему боя, используя изученные удары и защиты. Физическая разрядка: упражнения на расслабление мышц и снятие напряжения.

Тема 2.12 Обучение боковых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой) (6 часов).

Теория (2 часа).

Показ техники удара левой и правой рукой. Объяснение правильной постановки ног и корпуса. Обращение внимания на дыхание и равновесие.

Практика (4 часа).

Практика ударов перед зеркалом: обучающиеся выполняют удары перед зеркалом, наблюдая за своим отражением. Педагог корректирует технику и позиционирование. Работа в парах: обучающиеся работают в парах, выполняя удары друг другу на уровне груди. Педагог контролирует технику и обеспечивает безопасность.

Тема 2.13 Упражнения на основные группы мышц: руки, ноги (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Разминка для рук:
- Прыжки на месте с поднятием рук.
- Удары руками по мячу или воздуху.
2. Упражнения для мышц рук:
- Отжимания (на коленях для начинающих).
3. Упражнения с гантелями.
4. Работа с боксерской грушей (удары прямыми ударами и хуками).
5. Разминка для ног:
- Бег на месте с высоким подниманием колен.
- Перекаты (передвижение вперед и назад).
6. Упражнения для мышц ног:
- Приседания.
- Скручивания ног в висе.
- Упражнения на скакалке.
7. Игровые упражнения:

- «Боксерский марафон» - обучающиеся перемещаются по залу, выполняя различные боксерские движения (удары, уклоны, блоки).
- «Удар по мишени» - обучающиеся по очереди наносят удары по мишени, стараясь поразить ее как можно точнее.
8. Разогрев (медленные вращения руками и ногами).

Тема 2.14 Круговая тренировка для развития гибкости (6 часов).

Теория (2 часа).

Что такое круговая тренировка? Объяснение понятия «круговая тренировка» (circuit training). Примеры упражнений, которые включают в себя круговые тренировки. Значение гибкости в боксе. Обсуждение роли гибкости в боксе (увеличение скорости, улучшение координации, предотвращение травм). Как гибкость помогает в выполнении различных боксерских движений. Примеры упражнений круговой тренировки для развития гибкости.

Практика (4 часа).

Проведение тренировки:

1. Разминка (простые упражнения для разогрева мышц и суставов).
2. Основная часть:
- Упражнения для развития гибкости (10 упражнений по 1 минуте с 30-секундными перерывами).
1. Наклоны туловища.
2. Приседания с подниманием рук.
3. Отжимания на лопатках.
4. Прыжки на месте с подниманием коленей.
5. Повороты туловища.
6. Наклоны в стороны.
7. Махи ногами в стороны.
8. Круговые движения руками.
9. Круговые движения ногами.
10. Растяжка спины в позе «лягушка».
- Боксерские техники (5 упражнений по 1 минуте с 30-секундными перерывами).
1. Удары руками по мягкой мишени.
2. Удары ногами по мягкой мишени.
3. Перемещение по рингу (скольжение).
4. Уход от ударов (уклонение).
5. Работа с грушей (удары руками и ногами).
3. Заключительная часть:
- Растяжка спины.
- Растяжка рук.
- Растяжка ног.
- Растяжка шеи.

Тема 2.15 Работа на мешках, повторение боковых ударов (2 часа).

Практика (2 часа).

Тренировка боковых ударов:

- Повторение техники удара на мешках.
- Работа в парах с переменным мешком.
- Индивидуальная работа с педагогом.

Игровые элементы:

- Игра «Забей на счет» (обучающиеся выполняют боковые удары на счет инструктора).
- Соревнование «Кто быстрее» (обучающиеся поочередно выполняют серию ударов, оценивается скорость и точность).

Симуляция боя:

- Моделирование ситуаций боксерского поединка с использованием боковых ударов.
- Работа в парах с контролируемым контактом.

Тема 2.16 Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка (4 часа).

Теория (1 час).

Основные правила гигиены и закаливания. Обсуждение важности гигиены для спортсмена (чистота тела, одежды, обуви, уход за руками и ногами). Рассказ о закаливающих процедурах (холодная вода, солнечные ванны, проветривание). Сообщения обучающихся о гигиене и закаливании.

Практика (3 часа).

Разминка: упражнения для разогрева мышц и суставов. Работа со скакалкой: выполнение различных упражнений на прыжки со скакалкой (одиночные прыжки, двойные прыжки, прыжки на месте, прыжки с поворотами). Физкультминутка: упражнения для расслабления мышц и снятия напряжения

Тема 2.17 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий Основные шаги танца Самба. Текущий контроль (6 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение и демонстрация правильной техники выполнения изученных ударов (прямой удар, кросс, хук, апперкот) и защитных действий (блокирование, уклон, клинч).

Практика (4 часа).

Работа в парах с использованием манекенов или груш для отработки ударов. Работа в парах с использованием партнера для отработки защитных действий. Физкультминутка: упражнения для снятия напряжения и расслабления мышц.

Групповая работа: обучающиеся выстраиваются в круг и по очереди демонстрируют изученные удары и защитные действия, а остальные участники урока оценивают их выполнение. Обсуждение ошибок и возможных способов их исправления.

Тема 2.18 Подвижные игры для развития силы (4 часа).

Практика (4 часа).

Проведение подвижных игр и упражнений, развивающих развить силу и навыки, связанные с боксом:

1. Удары в мяч: Установите боксёрский мешок или используйте большой мяч, прикрепленный к потолку или стене. Поощряйте детей наносить удары руками,

стараясь сохранять равновесие и правильную стойку. Это поможет развить силу удара и координацию.

2. Скакалка для прыжков: Прыжки на скакалке улучшат координацию, выносливость и силу ног, что важно для бокса. Детей можно учить различным техникам прыжков, чтобы разнообразить тренировку.

3. Игра «Убей штангу»: Установите штангу на подходящей высоте (например, на стойке для тяжелой атлетики или на брусьях). Дети должны прыгать и касаться штанги руками, чтобы развить силу и выносливость.

4. Игра «Защита цели»: Установите мишень или мешок на стойке. Дети должны защищать мишень от ударов, перемещаясь вокруг неё и блокируя удары руками или ногами. Это поможет развить скорость реакции и тактическое мышление.

5. Игра «Поймай мяч»: Используйте мяч среднего размера. Один ребенок бросает мяч, а другой должен его поймать, используя только руки. Это упражнение развивает скорость реакции и точность.

6. Игра «Удары по мишени»: Используйте мишени разных размеров и форм. Дети должны наносить удары по мишени, стараясь попасть в определенные зоны. Это поможет развить точность ударов и стратегическое мышление.

Тема 2.19 Упражнения на координационной лестнице для развития баланса тела в движении (2 часа).

Практика (2 часа).

1. Прогулка по лестнице: обучающийся должен идти по лестнице, ставя ступни на каждую ступеньку. Это поможет развить баланс и координацию.

2. Прыжки с одной ступеньки на другую: обучающийся прыгает с одной ступеньки на соседнюю, используя обе ноги. Это упражнение поможет развить координацию и силу ног.

3. Прыжки через ступеньки: обучающийся прыгает через каждую ступеньку, перепрыгивая через нее. Это упражнение поможет развить координацию и баланс.

4. Прогулка на одной ноге: обучающийся проходит по лестнице, используя только одну ногу. Это упражнение поможет развить баланс и координацию.

5. Прыжки на месте: обучающийся прыгает на месте, ставя ступни на каждую ступеньку. Это упражнение поможет развить координацию и силу ног.

Тема 2.20 Обучение ударов снизу перед зеркалом (левой и правой рукой) (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение техники удара снизу (левой и правой рукой). Показ техники удара педагогом. Обсуждение ключевых моментов техники удара.

Практика (6 часов).

Практика ударов снизу перед зеркалом. Работа в парах с использованием зеркала для корректировки техники. Упражнения для развития силы и скорости ударов. Работа с мячом или груше. Упражнения на скорость и точность ударов. Спарринги с использованием защитных снарядов (перчатки, шлемы). Работа в парах с контролируемым контактом

Тема 2.21 Упражнения на растяжку в парах (4 часа).

Практика (4 часа).
Выполнение упражнений:
1. Растяжка рук:
- Один ребенок стоит лицом к другому на расстоянии вытянутых рук.
- Каждый ребенок берет за руку своего партнера.
- Они одновременно тянут друг друга, вытягивая руки вперед, затем отпускают и повторяют.
2. Растяжка спины:
- Дети стоят лицом друг к другу, каждый кладет одну руку на плечо партнера.
- С помощью другой руки они хватаются за запястье партнера.
- Они медленно тянут друг друга, растягивая спину и плечи.
3. Растяжка ног:
- Один ребенок садится на пол, раздвигает ноги в стороны.
- Другой ребенок стоит лицом к нему и берет за руки.
- Сидящий ребенок тянет стоящего за руки, а стоящий наклоняется вперед, растягивая заднюю поверхность бедер и ягодиц.
4. Растяжка шеи:
- Дети стоят лицом друг к другу, каждый кладет одну руку на плечо партнера.
- С другой рукой они медленно нажимают на противоположное плечо, заставляя голову наклоняться в сторону.
5. Растяжка локтей:
- Дети стоят спиной друг к другу.
- Каждый ребенок вытягивает руку за спину и хватается за локоть партнера.
- Они медленно тянут друг друга, растягивая плечи и предплечья.
6. Растяжка бедер:
- Один ребенок стоит на четвереньках.
- Другой ребенок садится на его ягодицы, упираясь ногами в бока партнера.
- Сидящий ребенок медленно наклоняется назад, растягивая бедра стоящего.
7. Растяжка голени:
- Один ребенок садится на пол, раздвигает ноги в стороны.
- Другой ребенок стоит лицом к нему и кладет одну ногу на колено партнера.
- Сидящий ребенок медленно наклоняется вперед, растягивая икры и голени стоящего.
8. Растяжка живота:
- Дети стоят лицом друг к другу, каждый кладет одну руку на плечо партнера.
- С другой рукой они хватаются за запястье партнера.
- Они медленно тянут друг друга, наклоняясь назад, растягивая живот

Тема 2.22 Круговая тренировка для развития силовых качеств (4 часа).
Практика (4 часа).
Схема круговой тренировки:
1. Разминка:
- Бег трусцой или прыжки на скакалке.
- Растяжка.
2. Основная часть:

- Отжимания (30 секунд работы, 30 секунд отдыха, 3 подхода):
- Классические отжимания.
- Отжимания на коленях.
- Приседания (30 секунд работы, 30 секунд отдыха, 3 подхода):
- Классические приседания.
- Приседания с нагрузкой (например, с мячом).
- Пресс (30 секунд работы, 30 секунд отдыха, 3 подхода):
- Велосипед.
- Платформа.
- Подтягивания (если есть возможность) (30 секунд работы, 30 секунд отдыха, 3 подхода):
- Подтягивания с помощью педагога или с упором в колени.
- Упражнения с противодействием** (30 секунд работы, 30 секунд отдыха, 3 подхода).
- Удары в перчатках.
- Упражнения на силу с помощью резиновых лент или небольших гантелей.
3. Комплексная тренировка:
- Стретчинг** (30 секунд работы, 30 секунд отдыха, 3 подхода).
- Упражнения на гибкость и координацию.
- Боксерский спарринг** (с защитными средствами и под контролем педагога):
- Упражнения на технику ударов и защиты

Тема 2.23 Упражнения на основные группы мышц, скакалка (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений:
1. Упражнения на пресс:
- Велосипед на спине: 2-3 подхода по 15-20 повторений.
- Пресс на наклонной скамье: 2-3 подхода по 15-20 повторений.
- Гиперэкстензия: 2-3 подхода по 10-15 повторений.
2. Упражнения на руки и плечи:
- Жим гантелей стоя: 2-3 подхода по 10-15 повторений.
- Тяга вертикальной скамьи к подбородку: 2-3 подхода по 10-15 повторений.
- Разведение гантелей в стороны на уровне плеч: 2-3 подхода по 10-15 повторений.
3. Упражнения на ноги:
- Приседания со штангой или гантелями: 2-3 подхода по 10-15 повторений.
- Становая тяга: 2-3 подхода по 10-15 повторений.
- Скручивания на носках: 2-3 подхода по 15-20 повторений.
4. Упражнения на спину:
- Тяга штанги в наклоне: 2-3 подхода по 10-15 повторений.
- Подтягивания на перекладине: 2-3 подхода по 5-10 повторений.
- Гиперэкстензия: 2-3 подхода по 10-15 повторений.
5. Упражнения на скакалке:
1. Простые прыжки: 3-4 подхода по 1-2 минуты с отдыхом 30-60 секунд между подходами.

2. Прыжки с поворотом на 180 градусов: 3-4 подхода по 1-2 минуты с отдыхом 30-60 секунд между подходами.
3. Прыжки с подскоками на двух ногах: 3-4 подхода по 1-2 минуты с отдыхом 30-60 секунд между подходами.

Тема 2.24 Работа на мешках, повторение ударов снизу (4 часа).
Практика (4 часа).
Повторение техники ударов снизу. Объяснение и демонстрация техники ударов снизу (правый и левый хук, правый и левый апперкот). Повторение ударов снизу под руководством педагога с использованием защитных перчаток. Работа в парах с использованием защитных матов. Работа на мешках. Объяснение и демонстрация техники работы на мешках. Индивидуальная работа на мешках с повторением ударов снизу. Педагог корректирует технику ударов. Работа на мешках с использованием комбинаций ударов снизу.

Тема 2.25 Упражнения на координационной лестнице на школу бокса (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений:
1. Прогулка по лестнице: Попросите ребенка прогуляться по лестнице, ставя ступни на каждую ступеньку по очереди. Это упражнение поможет развить координацию движений и баланс.
2. Прыжки с одной ступеньки на другую: Ребенок должен прыгать с одной ступеньки на соседнюю, стараясь сохранить равновесие. Это упражнение поможет развить координацию и ловкость.
3. Перебежки: Ребенок должен перебегать с одной стороны лестницы на другую, стараясь не потерять равновесие. Это упражнение поможет развить быстроту реакции и координацию.
4. Прыжки через ступеньки: Ребенок должен прыгать через каждую ступеньку, стараясь не зацепиться ногами. Это упражнение поможет развить координацию и ловкость.
5. Упражнения на баланс: Попросите ребенка стоять на одной ступеньке на одной ноге, стараясь удержать равновесие. Это упражнение поможет развить баланс и координацию.

Тема 2.26 Работа перед зеркалом на школу бокса (4 часа).
Теория (2 часа).
Объяснение и демонстрация основных боксерских ударов (прямой удар, кросс, хук, апперкот). Объяснение и демонстрация защитных движений (блокирование, уклон, подсечка).
Практика (2 часа).
Повторение и отработка ударов под руководством педагога. Работа перед зеркалом: обучающиеся отрабатывают удары, наблюдая за своими движениями в зеркале. Отработка защитных движений перед зеркалом. Групповая работа: обучающиеся в парах отрабатывают удары и защитные движения друг против друга, педагог

контролирует технику и безопасность. Индивидуальная работа: педагог проводит коррекцию техники у каждого обучающегося.

Тема 2.27 Подвижные игры (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений и подвижных игр:
1. Игра «Капканы»: обучающиеся делятся на две команды. Одна команда ставит "капканы" (например, мячики или конусы), а другая должна избегать их, прыгая или переступая через них. Затем команды меняются ролями. Цель - развить координацию и внимательность.
2. Упражнение «Пейнтбол»: Используйте мячики для пейнтбола или мягкие мячики. Обучающиеся делятся на две команды и пытаются попасть друг в друга, при этом уклоняясь от ударов. Это поможет развить реакцию и скорость.
3. Игра «Боксерский ринг»: Установите небольшой ринг из канатов или используйте замкнутое пространство. Обучающиеся должны перемещаться по рингу, избегая столкновений и пытаясь «ударить» друг друга мягкими мячиками или надувными перчатками.
4. Упражнение «Скакалка и бокс»: обучающиеся прыгают через скакалку, а затем выполняют удары в воздухе или по надувному манекену. Это упражнение поможет развить выносливость и силу удара.
5. Игра «Защита цели»: Установите мишень или манекен. Обучающиеся должны защищать его от ударов мячика, брошенного другими детьми. Это развивает реакцию и навыки защиты.
6. Упражнение «Удары по мячу»: Используйте большой надувной мяч. Обучающиеся должны наносить удары по мячу, стараясь его оттолкнуть как можно дальше. Это поможет развить силу удара и координацию.

Тема 2.28 Круговая тренировка для развития быстроты (4 часа).
Практика (4 часа).
Схема круговой тренировки:
1. Разминка:
- Бег трусцой.
- Растяжка.
- Разгибание и сгибание рук в упоре лежа.
- Приседания.
2. Прыжки на скакалке:
- Прыжки на месте.
- Прыжки с переменными ритмами.
3. Работа с грушей:
- Быстрые удары руками.
- Удары по груше с изменением высоты и направления.
4. Упражнения на координацию:
- Переступание через предмет (например, палку).
- Удержание мяча двумя руками и передача его из одной руки в другую.
5. Упражнения на быстроту:

- Быстрые наклоны в стороны.
- Быстрые приседания с хлопками в ладоши.
6. Работа с партнёром:
- Передача мяча с быстрыми движениями рук.
- Удары в перчатках с партнёром (учитывая безопасность).
7. Растяжка и заминка:
- Растяжка всех групп мышц.
- Бег трусцой.

Тема 2.29 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий (4 часа).
Практика (4 часа).
Работа в парах:
- Упражнения на отработку ударов: один обучающийся выполняет удар, другой защищается. Поочередно меняются ролями.
- Упражнения на отработку защитных действий: один обучающийся выполняет удар, другой защищается. Поочередно меняются ролями.
- Смешанные упражнения: поочередно выполняются удары и защитные действия.
- Упражнения для снятия напряжения и расслабления мышц. Выполнение упражнений на растяжку и расслабление.

Тема 2.30 Подготовка к соревнованиям, работа в парах для закрепления изученного материала (4 часа).
Теория (2 часа).
Обзор правил соревнований. Обсуждение стратегий и тактик в боксе. Вопросы и ответы
Практика (2 часа).
Тренировка в парах:
- Работа с грушей: удары руками, ногами.
- Работа с боксерским мешком: техника ударов.
- Спарринг в парах. Симуляция боя с использованием защитных шлемов и перчаток.
Игровые задания:
- Задания на смекалку и быстроту реакции.
- Соревнования на лучшее выполнение упражнений

Тема 2.31 Соревнования «Юная перчатка ДПШ» (текущий контроль) (1 час).
Практика (1 час).
Подготовка инвентаря и оборудования (боксерские перчатки, защита, маты, секундомеры, медицинский инвентарь). Разработка правил соревнований, адаптированных для начинающих детей (например, ограничение по количеству раундов, правила защиты). Проведение боя (ограниченное количество раундов, например, 2 раунда по 1,5 минуты с 30-секундным перерывом).

Раздел 3. Профориентационный раздел (4 часа).
Тема 3.1 «Мой выбор»: Мир профессий (1 час).

Теория (1 час).
Беседа о профессии – боксер: важные качества; плюсы и минусы; куда пойти учиться? и где работать?

Тема 3.2 Истории развития бокса (2 часа).
Теория (2 часа).
Беседа об истории развития бокса: из глубины веков; после Рима; эволюция техники бокса; лучшие боксеры.

Тема 3.3 Итоговое занятие «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса». Промежуточная аттестация (1 час).
Практика (1 час).
Итоговое занятие «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса». Подведение итогов. Промежуточная аттестация в форме устного опроса обучающихся.

2.4 Учебный план образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. Бокс»

Предмет: «Бокс»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. ОФП. Обучение техническим элементам бокса**	**87**	**13**	**74**	
1.1	Введение в Программу. Техника безопасности. «Мой выбор»: «Мой Дворец»	6	2	4	
1.2	Гигиена боксера	1	1	-	
1.3	Упражнения на растяжку	4	-	4	
1.4	Обучение фронтальной стойки, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо)	2	-	2	
1.5	Беговые упражнения	6	-	6	
1.6	Упражнение для брюшного пресса	2	-	2	
1.7	Упражнения на группы мышц ног	4	1	3	
1.8	Развитие двигательных качеств в боксе	4	-	4	
1.9	Обучение боевой стойки с передвижением (вперед, назад, влево, вправо)	8	2	6	
1.10	Кардиотренировка	4	-	4	
1.11	Упражнения на основные группы мышц: пресс, спина	4	-	4	
1.13	Изучение прямых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой)	4	2	2	
1.14	Изучение защитных действий (уклон, нырок, оттяжка)	4	-	4	
1.15	Подвижные игры для развития	2	-	2	

	быстроты реакции				
1.16	Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий	6	2	4	
1.17	Правила выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи	4	2	2	
1.18	Упражнения с гантелями перед зеркалом	2	-	2	
1.19	Работа со скакалкой	2	1	1	
1.20	Изучение боковых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой)	4	-	4	
1.21	Упражнение на координационной лестнице для развития скоростных качеств	4	-	4	
1.22	Изучение ударов снизу перед зеркалом (левой и правой рукой)	2	-	2	
1.23	Работа на мешках, повторение боковых ударов	4	-	4	
1.24	Работа в парах для отработки ударов и защитных действий	4	-	4	
2.	**Раздел 2. ОФП. Закрепление технических элементов бокса**	**131**	**22**	**109**	
2.1	Работа в парах для закрепления ударов и защитных действий	8	2	6	
2.2	Дыхательные упражнения, гимнастика	4	-	4	
2.3	Круговая тренировка на выносливость с использование медболов	4	-	4	
2.4	Повторение защитных действий (уклон, нырок, отпяжка)	4	2	2	
2.5	Упражнения на координационной лестнице на выносливость	4	-	4	
2.6	Изучение ведения боя в атаке (перед зеркалом, на мешках, в парах)	8	2	6	
2.7	Работа перед зеркалом на школу бокса для совершенствования прямых ударов	2	-	2	
2.8	Работа на мешках, повторение прямых ударов	6	2	4	
2.9	Упражнения на координационной лестнице для развития ловкости	2	-	2	
2.10	Изучение ведения боя в контратаке (перед зеркалом, на мешках, в парах)	2	-	2	
2.11	Работа в парах для повторения ведения боя атаке	6	2	4	

2.12	Работа на мешках, закрепление прямых ударов с передвижениями (вперед, назад, влево, вправо)	6	2	4	
2.13	Работа в парах для повторения ведения боя контратаке	4	-	4	
2.14	Упражнения на основные группы мышц руки, ноги. Текущий контроль	6	2	4	контрольное занятие
2.15	ОФП с элементами школы бокса	2	-	2	
2.16	Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка	4	2	2	
2.17	Работа в парах для по закрепления ведения боя атаке	6	2	4	
2.18	Подвижные игры для развития лидерских качеств	4	-	4	
2.19	Упражнения на координационной лестнице на школу бокса	2	-	2	
2.20	Работа в парах для закрепления ведения боя контратаке	8	2	6	
2.21	Подвижные игры для развития выносливости	4	-	4	
2.22	Круговая тренировка для развития силовых качеств	4	-	4	
2.23	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
2.24	Дыхательные упражнения	4	-	4	
2.25	Упражнения на основные группы мышц, скакалка	4	-	4	
2.26	Работа перед зеркалом на школу бокса для совершенствования защитных действий	4	-	4	
2.27	Подвижные игры для развития силы	2	-	2	
2.28	Упражнения на растяжку, гимнастика	4	-	4	
2.29	Упражнения на координационной лестнице для координации	4	-	4	
2.30	Подготовка к соревнованиям, работа в парах для полного закрепления изученного материала	4	2	2	
2.31	Соревнования «Перчатка ДЮШ» (текущий контроль)	1	-	1	контрольное занятие
3.	**Раздел 3. Профориентационный раздел**	**4**	**3**	**1**	
3.1	«Мой выбор»: Мир профессий	1	1	-	
3.2	История развития бокса	2	2	-	
3.3	Итоговое занятие «Маленькие Чемпионы. Бокс». Промежуточная аттестация	1	-	1	контрольное занятие
		222	**38**	**184**	

2.5 Содержание учебного плана образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. Бокс»

Раздел 1. ОФП. Обучение техническим элементам бокса (87 часов).

Тема 1.1 Введение в Программу. Техника безопасности. «Мой выбор»: «Мой Дворец» (6 часов).

Теория (2 часа).

Показ презентации или видеоролика о боксе и его истории. Правила техники безопасности на занятии. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Практика (4 часа).

Демонстрация видеоролика о техниках безопасности. Обсуждение правил и техники безопасности в боксе. Проведение общей разминки с упором на растяжку и укрепление мышц.

Тема 1.2 Гигиена боксера (1 час).

Теория (1 час).

Обсуждение важности гигиены в спорте, особенно в боксе. Гигиена тела: обсуждение правил умывания и мытья рук перед тренировками и после них; выяснение значения чистоты тела и одежды, особенно в контактных видах спорта. Обсуждение правил ухода за ногтями и волосами. Гигиена полости рта: обсуждение важности чистки зубов перед и после тренировок; выяснение значения защиты полости рта во время боксерских поединков. Гигиена питания: обсуждение правильного питания для спортсменов-боксеров. Выяснение значения воды и правильного потребления жидкости. Обсуждение вреда употребления сладкого и фаст-фуда.

Тема 1.3 Упражнения на растяжку (4 часа).

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений на растяжку:

1. Растяжка шеи: обучающиеся сидят с прямой спиной, опускают голову вперед, пытаясь дотянуть подбородок к груди. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем медленно возвращаются в исходное положение.
2. Растяжка плеч: обучающиеся стоят прямо, поднимают руки вверх и соединяют ладони наверху. Затем медленно отклоняют корпус в сторону, растягивая плечи. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем меняют сторону.
3. Растяжка ног: обучающиеся сидят на полу, вытягивают ноги вперед и пытаются дотянуться к носкам. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем расслабляют мышцы.
4. Растяжка спины: обучающиеся ложатся на пол лицом вниз, опираются на ладони и поднимают верхнюю половину тела, растягивая спину. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем медленно опускаются вниз.
5. Растяжка бедер: обучающиеся садятся на пол, сгибают одну ногу и вытягивают другую вперед. Пытаются дотянуться к носкам согнутой ноги. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем меняют ногу.

Тема 1.4 Обучение фронтальной стойки, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо (2 часа).

Практика (2 часа).

Объяснение и демонстрация правильной фронтальной стойки в боксе (ноги на ширине плеч, одна нога чуть впереди, руки на уровне подбородка, глаза направлены вперед). Практика фронтальной стойки: обучающиеся выполняют стойку, педагог проходит и корректирует их позу. Передвижение вперед и назад: объяснение и демонстрация движений, обучающиеся отрабатывают передвижение под счет педагога. Передвижение влево и вправо: объяснение и демонстрация движений, обучающиеся отрабатывают передвижение под счет педагога. Слияние навыков: обучающиеся выполняют комбинации передвижения (например, вперед-назад, влево-вправо) под счет педагога. Объяснение и демонстрация простых ударов (прямой, кросс, хук), обучающиеся отрабатывают удары в воздухе, сохраняя фронтальную стойку и передвигаясь. Групповые упражнения: обучающиеся делятся на пары и отрабатывают передвижение и удары друг на друге (без силы, в воздухе). Индивидуальная работа: педагог проходит и корректирует технику выполнения упражнений у каждого обучающегося.

Тема 1.5 Беговые упражнения (6 часов).

Практика 6 (часов).

Разминка (растяжка, махи руками и ногами). Разделение на группы по 4-5 человек для выполнения упражнений:

1. Беговые упражнения:
a. Спринт на 30-50 метров (3-4 забега).
b. Бег с ускорением (начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость).
c. Бег с изменением направления (например, зигзаг).
d. Бег с препятствиями (например, скакалка, барьеры).
2. Элементы бокса:
a. Удары руками (прямой, кросс, хук, апперкот).
b. Удары ногами (фут-шок, хай-кик).
c. Дроп-сетки (упасть на пол и быстро встать).
d. Перекаты и перевороты.
3. Смешанные упражнения:
a. Бег с ударами руками (например, бежать и делать прямые удары).
b. Бег с ударами ногами (например, бежать и делать фут-шоки).
c. Бег с изменением направления и ударами руками/ногами.
4. Растяжка и упражнения на расслабление мышц.
5.Релаксация (глубокое дыхание, расслабление тела).

Тема 1.6 Упражнение для брюшного пресса (2 часа).

Практика 2 (часа).

Выполнение упражнений для брюшного пресса:

1. Планка: обучающийся становится в упор лежа на ладонях и носках, принимает положение, как при отжиманиях, но локти находятся под прямым углом. Держать планку нужно 10-20 секунд.
2. Ножницы: обучающийся ложится на спину, поднимает ноги над полом и выполняет движения, как будто бы режет воздух ногами. Повторить упражнение 15-20 раз.
3. Боковые наклоны: обучающийся становится прямо, поднимает руки вверх и наклоняется в сторону, стараясь дотянуться рукой до ноги. Повторить упражнение по 10 раз в каждую сторону.
4. Скручивания: обучающийся ложится на спину, согнутые в коленях ноги поднимает вверх, сжимая живот. Затем медленно опускает ноги вниз, не касаясь пола, и снова поднимает их. Повторить упражнение 15-20 раз.
5. Упражнения с мячом: обучающийся ложится на спину, сгибает ноги в коленях и держит мяч между ногами. Затем поднимает ноги вверх, при этом сжимая мяч. Повторить упражнение 15-20 раз.
6. Упражнения на боксерском мешке: обучающийся должен может выполнить несколько ударов по мешку силовыми ударами ногами и руками, что позволит активировать брюшной пресс и укрепить мышцы корпуса.

Тема 1.7 Упражнения на группы мышц ног (

Теория (1 час).

Разъяснение основных групп мышц ног (квадрицепсы, икры, задняя поверхность бедра, внутренняя часть бедра). Обсуждение упражнений для каждой группы мышц.

Практика 3 (часа).

Разминка (бег трусцой, приседания, прыжки на месте).

a. Выполнение упражнений для мышц ног:
- Приседания с гантелями (3 подхода по 10 раз).
- Становая тяга с гантелями (3 подхода по 10 раз).
- Выпады с гантелями (3 подхода по 10 раз).
- Скакалка (3 минуты).

b. Элементы бокса:
- Удары ногой (футфайндеры) в грушу (3 подхода по 10 раз).
- Удары рукой (прямые, кроссы) в грушу (3 подхода по 10 раз).
- Уход от ударов (подсечки, уклоны) (3 подхода по 10 раз).

c. Смешанные упражнения:
- Удары ногой и рукой с переменными движениями (3 подхода по 10 раз).
- Уход от ударов с прыжками на месте (3 подхода по 10 раз).
- Приседания с ударами рукой (3 подхода по 10 раз).
- Растяжка мышц ног и спины.

Тема 1.8 Развитие двигательных качеств в боксе (4 часа).

Практика (4 часа).

Разминка (гимнастика для разогрева мышц и суставов). Выполнение упражнений на развитие ловкости и координации:

a. Перемещения по комнате с изменением направления и скорости (прыжки, скачки, ходьба на руках).
b. Упражнения на баланс (стойка на руках, ходьба по прямой линии).

Выполнение упражнений на развитие силы и выносливости:
a. Упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания).
b. Работа с грузом (упражнения с гантелями).

Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств:
a. Упражнения на скорость ударов (удары в воздухе, удары по мягкой мишени).
b. Упражнения на скорость перемещений (бег на месте, спринт на короткое расстояние).

Выполнение упражнений на развитие гибкости:
a. Растяжка (упражнения для растягивания мышц и связок).
b. Махи ногами и руками в стороны и вверх.

Тема 1.9 Обучение боевой стойки с передвижением (вперед, назад, влево, вправо) (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение боевой стойки: ноги на ширине плеч, одна нога немного впереди, колени слегка согнуты, корпус немного наклонен вперед, руки подняты до уровня лица, кулаки прикрывают подбородок. Перечисление основных направлений передвижения: вперед, назад, влево, вправо.

Практика (6 часов).

Отработка боевой стойки: повторение стойки под руководством педагога; работа в парах, корректировка стойки. Объяснение техники передвижения вперед и назад: смена ведущей ноги, поддержание равновесия, контроль тела. Выполнение упражнений с передвижением под команду педагога. Объяснение техники бокового передвижения: смена ног, удержание боевой стойки. Упражнения с боковым передвижением, включая короткие перебежки и уклонения.

Тема 1.10 Кардиотренировка (4 часа).

Практика (4 часа).

Выполнение кардиотренировки. План тренировки:
1. Разминка 5-10 минут, включающей бег, местные прыжки, вращение рук и ног.
2. Техника бокса: проведение упражнений по основам ударов в боксе, таких как джэб, крест, хук и апперкот.
3. Кардио-упражнения: выполнение серии кардио-упражнений, таких как бег на месте, прыжки через скакалку, бурпи и боксерские упражнения.
4. Игра «Боксерский бой»: деление обучающихся на пары и проведение спарринга с использованием защитных снарядов и наставления по технике ударов.
5. Растяжкой для расслабления и восстановления.

Тема 1.11 Упражнения на основные группы мышц: пресс, спина (4 часа).

Практика (4 часа).

Выполнение упражнение на пресс:

1. Скручивания: ложитесь на спину, согните ноги в коленях, руки за голову. Поднимите корпус вверх, стараясь касаться локтями коленей.
2. Планка: стойте на локтях и носках, держитесь в этом положении как можно дольше.
3. Велосипед: ложитесь на спину, поднимите ноги и выполняйте движения, как при катании на велосипеде.
Спина:
1. Подтягивания: вешайтесь на перекладину и подтягивайтесь, стараясь подняться как можно выше.
2. Гиперэкстензия: ложитесь на живот, согните руки в локтях и медленно поднимайте верхнюю часть тела.
3. Разведение рук с гантелями: стойте прямо, в каждой руке держите гантели и медленно поднимайте их в стороны.

Тема 1.12 Упражнения на турнике (2 часа).
Практика (2 часа).
Проведение тренировки по плану:
1. Разминка.
2. Подтягивания на турнике: обучающийся должен взяться за турник широким хватом и подтянуть свое тело к турнику согнув руки в локтях. Повторить 10-15 раз.
3. Обратные подтягивания на турнике: обучающийся должен повернуться к турнику спиной, взяться за него широким хватом и подтянуть свое тело к турнику. Повторить 10-15 раз.
4. Разводка рук на турнике: обучающийся должен висеть на турнике и развести руки в стороны, удерживаясь только на руках. Повторить 10-15 раз.
5. Пикирование на турнике: обучающийся должен взяться за турник широким хватом и подтянуть ноги к груди, согнув их в коленях. Повторить 10-15 раз.
6. Упражнения с упором на руки на турнике: обучающийся должен взяться за турник широким хватом и поднять ноги вверх, удерживаясь только на руках. Повторить 10-15 раз.
7. Упражнения на силу и координацию с элементами бокса: обучающийся дожен выполнять удары руками и ногами в воздухе, делать отжимания с высоким поднятием коленей или выполнять упражнения на боксерский мешок.

Тема 1.13 Изучение прямых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой) (4 часа).
Теория (2 часа).
Показ техники прямого удара левой и правой рукой. Объяснение правильной постановки ног, корпуса и рук.
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений для освоения техники удара.
1. Работа перед зеркалом:
- Упражнения по выполнению прямых ударов перед зеркалом.
- Наблюдение за движениями в зеркале и корректировка техники.

- Работа в парах с обменом ролей: один выполняет удары, другой наблюдает и дает советы.
2. Смешанные упражнения:
- Выполнение комбинаций прямых ударов левой и правой рукой.
- Упражнения на скорость и точность.
- Работа в парах с использованием защитных снарядов (например, щиты или мячи).
3. Релаксация и растяжка для снятия напряжения с мышц.

Тема 1.14 Изучение защитных действий (уклон, нырок, оттяжка) (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений обучающимися по плану:
1. Разминка (бег трусцой, прыжки, растяжка)
2. Основная часть:
2.1. Упражнения для изучения защитных действий:
- Уклон: объяснение техники выполнения, демонстрация, выполнение упражнений с использованием мяча или груши (уклониться от броска).
- Нырок: объяснение техники выполнения, демонстрация, выполнение упражнений с использованием мяча или груши (нырнуть, чтобы избежать броска).
- Оттяжка: объяснение техники выполнения, демонстрация, выполнение упражнений с использованием мяча или груши (оттянуться, чтобы избежать броска)
2.2. Элементы бокса:
- Объяснение правил и техники бокса.
- Демонстрация и выполнение базовых ударов (прямой, кросс, хук, апперкот).
- Выполнение защитных действий с использованием элементов бокса (уклониться от удара, нырнуть, оттянуться).

Тема 1.15 Подвижные игры для развития быстроты реакции (2 часа).
Практика (2 часа).
Проведение подвижных игр:
1. «Боксерский ринг» - обучающиеся делятся на пары и имитируют бой в боксе. Они должны уворачиваться от ударов партнера, блокировать их и наносить собственные удары, следуя правилам бокса. Эта игра развивает быстроту реакции, координацию и чувство равновесия.
2. 2Убегай от мяча» - обучающиеся стоят в кругу, а один ребенок в центре пытается поймать летящий к нему мяч, брошенный другими участниками. Цель игры - уворачиваться от мяча и ловить его. Эта игра развивает быстроту реакции, скорость и точность движений.
3. «Защита своей территории» - обучающиеся делятся на две команды и распределяются по своим половинам площадки. Их задача - защищать свою территорию от атак противника, используя при этом боксерские техники (удары, блоки, уклонения). Игра развивает быстроту реакции, тактическое мышление и командную работу.
4. «Скачки на мяче» - обучающиеся стоят на мяче, удерживая его ногами, и пытаются передвигаться по площадке, не падая. Эта игра развивает координацию, чувство равновесия и быстроту реакции.

5. «Удар по мишени» - обучающиеся выстраиваются в очередь и по очереди наносят удары по боксерской груше. Они должны быстро оценить расстояние и нанести точный удар. Эта игра развивает точность движений, скорость и быстроту реакции. Выполнение упражнений: работа бедер в сторону; работа бедер вперед; работа бедер назад; работа бедер по кругу.

Тема 1.16 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий (6 часов).

Теория (2 часа).

Обзор изученных ударов и защитных действий. Обсуждение и демонстрация основных ударов (прямой удар, кросс, хук, апперкот). Обсуждение и демонстрация основных защитных действий (блокирование, уклонение, перехват)

Практика (4 часа).

Разминка для рук и ног с использованием элементов бокса (удары в воздухе, защитные движения).

Работа в парах на закрепление навыков:

- Упражнение 1: один обучающийся выполняет удары, другой защищается.
- Упражнение 2: обучающиеся по очереди выполняют удары и защиты.
- Работа в парах с использованием груш для ударов:
- Обучающиеся по очереди выполняют удары по грушам, стараясь попасть в определенные зоны.
- Упражнения на расслабление мышц, проведение Игровая ситуация:
- деление обучающихся на две команды;
- обучающиеся по очереди выполняют определенные удары и защиты, зарабатывая очки для своей команды. Подведение итогов игры.

Тема 1.17 Правила выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи (4 часа).

Теория (2 часа).

Правила выполнения отжиманий:

a. Правильная стойка (ноги на ширине плеч, спина прямая).
b. Выполнение движения (руки на ширине больше плеч, тело опускается до соприкосновения грудью с полом).
c. Управление дыханием (вдох на спуск, выдох на подъем).
d. Количество повторений (начать с 5-10, постепенно увеличивать).

Оказание первой медицинской помощи:

a. Оценка ситуации и вызов скорой помощи.
b. Остановка кровотечения (давлением на рану, наложение жгута).
c. Наложение повязки.
d. Поддержка пострадавшего до прибытия врачей.

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений:

1. Разминка:
a. Растяжка мышц.

b. Упражнения для разогрева тела (прыжки, приседания, вращение руками и ногами).
2. Выполнение отжиманий:
a. Объяснение и демонстрация правильного выполнения отжиманий.
b. Выполнение отжиманий под контролем педагога.
c. Индивидуальная работа с каждым обучающимся, исправление ошибок.
3. Оказание первой медицинской помощи:
a. Демонстрация и объяснение пошагового выполнения действий.
b. Групповая работа: обучающиеся в парах отрабатывают навыки оказания первой помощи
4. Элементы бокса:
- Объяснение основных принципов и правил бокса.
- Упражнения для развития скорости и точности ударов (работа с мячом, удары в руках).

Тема 1.18 Упражнения с гантелями перед зеркалом (2 часа).

Практика (2 часа).

a. Упражнения с гантелями:
1. Приседания с гантелями (3 подхода по 10-12 повторений).
2. Жим гантелей стоя (3 подхода по 10-12 повторений).
3. Разведение гантелей в стороны лежа на лавке (3 подхода по 10-12 повторений).
4. Подъем гантелей в наклоне (3 подхода по 10-12 повторений).
5. Упражнения на пресс с гантелями (3 подхода по 15-20 повторений).

b. Элементы бокса:
1. Основные боксерские удары: прямой, кросс, хук, апперкот (обучение и отработка).
2. Удары по боксерской груше или мячу, висящему на нити (3 подхода по 30 секунд).
3. Дыхательная гимнастика для восстановления.
4. Упражнения на растяжку.

Тема 1.19 Работа со скакалкой (2 часа).

Теория (1 час).

Объяснение техники прыжков со скакалкой.

Практика (1 час).

1. Работа со скакалкой: повторение прыжков вперед, назад, в стороны; задание на скорость и выносливость (например, 30 секунд прыжков, 30 секунд отдых, повторить 5 раз).
2. Объяснение и демонстрация базовых ударов бокса (прямой, кросс, хук, апперкот). Повторение ударов в воздухе. Задание на быстроту реакции и координацию (например, перемещение по залу, выполняя комбинации ударов).
3. Смешанные упражнения: сочетание прыжков со скакалкой и элементов бокса (например, прыжок со скакалкой, затем выполнение комбинации ударов).
4. Задание на выносливость и быстроту реакции (например, 30 секунд прыжков со скакалкой и выполнение комбинации ударов, 30 секунд отдых, повторить 5 раз).

Тема 1.20 Изучение боковых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой) (4 часа).

Практика (2 часа).

Повторение правил техники безопасности и поведения на занятии. Разминка:

- Теплые-встряхивающие упражнения для всех суставов.
- Упражнения на растяжку и гибкость (наклоны, приседания, прыжки).

Объяснение техники выполнения боковых ударов левой и правой рукой:

- Показ техники удара педагогом.
- Практические упражнения с выполнением ударов перед зеркалом:

a. Удары по воздуху, наблюдая за движениями в зеркале.

b. Удары по мягкой мишени или боксерской груше, контролируя технику в зеркале.

Работа в парах с использованием защитных снарядов (перчатки, щиты) для отработки ударов и защитных действий. Индивидуальная работа с педагогом для коррекции техники.

Тема 1.21 Упражнение на координационной лестнице для развития скоростных качеств (4 часа).

Практика (2 часа).

Разминка: простые упражнения для разогрева мышц и суставов (бег трусцой, приседания, наклоны, махи руками).

1. Упражнения на координационной лестнице:

a. Подъем и спуск по лестнице с разной скоростью (медленно, средне, быстро).

b. Перемещение по лестнице с использованием различных способов (шагом, прыжками, перебежками).

c. Упражнения на поддержание равновесия (одна нога на ступеньке, руки в стороны или над головой).

2. Элементы бокса:

a. Удары руками по мячу или боксерской груше (прямые, кроссы, хуки, апперкеты).

b. Упражнения на скорость ударов (счет до 10 ударов за 10 секунд).

c. Упражнения на перемещение по комнате с выполнением ударов (скольжение, быстрый шаг, перекаты).

3. Простые упражнения для снятия напряжения и расслабления мышц (махи руками, вращение головы, растирание ушных раковин). Выполнение упражнения: переворот на руках боком.

Тема 1.22 Изучение ударов снизу перед зеркалом (левой и правой рукой) (2 часа).

Практика (2 часа).

Повторение основных принципов техники ударов и защиты в боксе. Разминка: активная общая разминка (бег, прыжки, наклоны, махи руками); разминка для рук и плечевого пояса (удары кулаками о воздух, махи руками). Объяснение техники удара снизу: показ и объяснение техники удара снизу левой и правой рукой; выделение ключевых особенностей техники (выпад, поворот бедра, выброс руки, сокращение мышц живота и спины). Практика ударов снизу перед зеркалом. Включение элементов бокса в упражнения: введение защитных движений

(блокирование, уклон, перекат); сочетание ударов снизу с защитными движениями в упражнениях.

Тема 1.23 Работа на мешках, повторение боковых ударов (4 часа).

Практика (4 часа).

Отработка техники выполнения боковых ударов: показ техники удара рукой (правой и левой) с использованием мешка. Повторение техники удара под руководством педагога. Работа в парах с использованием мешков. Упражнения на выносливость: выполнение серии ударов в быстром темпе с короткими перерывами.

Тема 1.24 Работа в парах для отработки ударов и защитных действий (4 часа).

Практика (4 часа).

Разминка (бег трусцой, прыжки, растяжка). Отработка ударов: объяснение и демонстрация основных ударов (прямой удар, кросс, хук, апперкот); упражнения для отработки ударов в воздухе; работа в парах с использованием перчаток и мягких снарядов (например, набивных мячей). Отработка защитных действий: объяснение и демонстрация основных защитных действий (блокирование, уклонение, клинч); упражнения для отработки защитных действий в воздухе; работа в парах с использованием мягких снарядов. Смешанные упражнения: упражнения на сочетание ударов и защитных действий; работа в парах с использованием мягких снарядов и перчаток.

Раздел 2. ОФП. Закрепление технических элементов бокса (135 часов)

Тема 2.1 Работа в парах для закрепления ударов и защитных действий (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение техники выполнения прямого, косого ударов и апперкота. Объяснение техники защиты от прямого, косого ударов и апперкота.

Практика (6 часов).

Упражнения для закрепления ударов: повторение удара в воздухе; работа в парах с использованием перчаток и боксерских груш. Упражнения для закрепления защитных действий: работа в парах с имитацией ударов и защиты. Смешанные упражнения: работа в парах с комбинациями ударов и защит; индивидуальная работа с педагогом для коррекции ошибок.

Тема 2.2 Дыхательные упражнения, гимнастика (4 часа).

Практика (4 часа).

Показ и выполнение упражнений:

- Глубокое дыхание: вдох через нос, выдох через рот
- Дыхание с поднятием рук: вдох при поднятии рук, выдох при опускании рук
- Дыхание с наклонами туловища: вдох при наклоне вперед, выдох при наклоне назад
- Повторение упражнений вместе с педагогом.

Тема 2.3 Круговая тренировка на выносливость с использование медболов (4 часа).

Практика (4 часа).

Разминка: растяжка (разминка мышц и суставов); прыжки на месте, приседания, наклоны.

Выполнение круговой тренировки (3-4 круга по 10 минут):

- Станция 1: Медболы (метание медбола с разных позиций: стоя, на коленях, лежа).
- Станция 2: Бокс (работа с грушей: прямые удары, боковые удары, апперкоты).
- Станция 3: Эластичные ленты (упражнения для мышц ног, рук и пресса с использованием лент).
- Станция 4: Координация (прыжки через скакалку, переступание).
- Перерывы между станциями: 30 секунд для перехода и 1 минута отдыха.

Тема 2.4 Повторение защитных действий (уклон, нырок, оттяжка) (4 часа).

Теория (2 часа).

История хип-хоп культуры.

Практика (2 часа).

А) Повторение защитных действий:

1. Уклоны (влево, вправо, назад).
2. Обвалы (вперед, назад).
3. Оборонительные положения (выпады, полуприсед).
4. Защита головы (блокирование ударов руками, уклонение).
5. Защита корпуса (сведение рук, уклонение).

Б) Работа в парах с использованием груш:

1. Повторение защитных действий друг на друге.
2. Повторение атакующих действий с последующей защитой.

Спарринг с использованием шлемов и перчаток (ограниченное время, с контролем техники).

Тема 2.5 Упражнения на координационной лестнице на выносливость (4 часа).

Практика (4 часа).

Проведение общей разминки с использованием различных упражнений для разогрева мышц и суставов (бег трусцой, прыжки на месте, наклоны, махи руками и ногами). Включение упражнений для развития гибкости и координации (например, приседания с хлопками руками над головой, прыжки с поворотами на 180 градусов).

Объяснение и демонстрация упражнений на координационной лестнице:

- Подъемы на ступеньки с разной высотой (левой и правой ногой.
- Прыжки с одной ступеньки на другую.
- Упражнения на скорость и точность (например, прыжки на определенную ступеньку).
- Выполнение упражнений под руководством тренера или инструктора.
- Поочередное выполнение каждого упражнения в течение 30-60 секунд с 1-2 минутным отдыхом между ними.
- Постепенное увеличение сложности упражнений (например, добавление прыжков с поворотами или изменение последовательности ступенек).

- Включение боксерских элементов в упражнения (например, удары руками или ногами по мячу, закрепленному на лестнице).

Тема 2.6 Изучение ведения боя в атаке (перед зеркалом, на мешках, в парах) (8 часов).

Теория (2 часа).

Обсуждение важности правильной техники атаки в боксе. Разъяснение основных принципов атаки в боксе: поддержание правильной позиции тела; использование передвижений для нахождения выгодной позиции; применение разнообразных ударов (прямые, крюки, апперкоты).

Практика (6 часов).

a. Работа перед зеркалом:

- Объяснение техники атаки (прямые удары, апперкоты, кроссы).
- Повторение движений перед зеркалом с комментариями педагога.
- Индивидуальная работа с обучающимися, исправление ошибок.

b. Работа на мешках:

- Объяснение техники ударов по мешку.
- Повторение движений на мешках с комментариями педагога.
- Индивидуальная работа с каждым ребенком, исправление ошибок.

c. Работа в парах:

- Объяснение техники защиты и контратаки.
- Повторение движений в парах с комментариями педагога.
- Индивидуальная работа с обучающимися, исправление ошибок.

Тема 2.7 Работа перед зеркалом на школу бокса для совершенствования прямых ударов (2 часа).

Практика (2 часа).

Показ и объяснение основных ошибок при выполнении прямого удара.

Практическая часть: Работа перед зеркалом:

a. Упражнение 1: Выполнение прямых ударов по воздуху, наблюдая за своим отражением в зеркале.

b. Упражнение 2: Выполнение прямых ударов по маятнику или боксерской груше, наблюдая за своим отражением в зеркале.

c. Упражнение 3: Работа в парах с использованием защитных перчаток и шлемов. Один ученик выполняет прямые удары, а другой корректирует технику, наблюдая за отражением в зеркале.

Перерыв на отдых и восстановление (2-3 минуты).

Тема 2.8 Работа на мешках, повторение прямых ударов (6 часов).

Теория (2 часа).

Повторение правил и техники прямого удара правой и левой рукой. Объяснение основных ошибок при выполнении прямых ударов.

Практика (4 часа).

Повторение техники прямых ударов: показ и объяснение техники прямого удара правой и левой рукой. Практические упражнения с партнером (защита и атака). Коррекция ошибок и индивидуальная работа с педагогом. Работа на боксерском мешке. Упражнения на скорость и точность ударов. Упражнения на силу ударов (удары с отталкиванием от пола). Индивидуальная работа с педагогом и коррекция ошибок.

Тема 2.9 Упражнения на координационной лестнице для развития ловкости (2 часа).

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений на координационной лестнице:

1. Прыжки с ноги на ногу: обучающийся прыгает с одной ступеньки на другую, перепрыгивая через одну или две ступеньки. Это упражнение помогает развить быстроту и точность движений.
2. Перебежки: обучающийся перебегает с одной стороны лестницы на другую, двигаясь вперед или назад. Это упражнение способствует развитию координации и баланса.
3. Прыжки на месте: обучающийся прыгает на месте, стараясь касаться ступенек обеими ногами. Это упражнение помогает развить выносливость и ловкость.
4. Прыжки с поворотами: обучающийся прыгает с одной ступеньки на другую, поворачиваясь на 180 или 360 градусов. Это упражнение способствует развитию пространственного мышления и координации.
5. Прыжки с закрытыми глазами: обучающийся выполняет прыжки на координационной лестнице с закрытыми глазами. Это упражнение развивает чувство равновесия и ориентацию в пространстве.
6. Упражнения с мячом: обучающийся выполняет прыжки на лестнице, перебрасывая мяч через ступеньки или ловя его. Это упражнение способствует развитию реакции и координации движений.

Тема 2.10 Изучение ведения боя в контратаке (перед зеркалом, на мешках, в парах) (2 часа).

Практика (2 часа).

Повторение движений перед зеркалом (защита головы, корпус, перехват удара, контратака ударом). Индивидуальная работа, исправление ошибок. Повторение движений на мешках (защита, перехват, контратака ударами). Групповая работа, поддержка и корректировка движений. Повторение движений в паре (защита, перехват, контратака). Спарринг с использованием защитных снарядов (шлемы, перчатки, защита корпуса)

Тема 2.11 Работа в парах для повторения ведения боя атаке (6 часов).

Теория (2 часа).

Повторение основных правил и техники бокса. Объяснение техники ведения боя и атаки в боксе.

Практика (4 часов).

Показ и объяснение различных комбинаций ударов (прямые, крюки, апперкоты).

Работа в парах:

a. Повторение техники ударов на макетах.
b. Повторение защитных движений (уклоны, блоки, клинч).
c. Повторение комбинаций ударов и защитных движений.

Обсуждение ошибок и коррекция техники.

Тема 2.12 Работа на мешках, закрепление прямых ударов с передвижениями (вперед, назад, влево, вправо) (6 часов).

Теория (2 часа).

Обсуждение правил безопасности при работе с мешками, объяснение цели занятия и какие техники будут использоваться.

Практика (4 часа).

Разминка: разминка с мячом, упражнения на разогрев мышц и суставов.

Техническая часть:

- Объяснение и демонстрация прямого удара.
- Упражнения на отработку прямых ударов на мешке с передвижениями (вперед, назад, влево, вправо).
- Комбинации ударов: прямой удар – прямой удар, прямой удар – прямой удар – удар другой рукой.

Игровая часть:

Игра «Кто быстрее»: обучающиеся должны сделать как можно больше прямых ударов за определенное время. Соревнование на точность: обучающиеся должны попытаться попасть в определенную зону мешка.

Тема 2.13 Работа в парах для повторения ведения боя контратаке (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Разминка: обучающиеся делают несколько кругов бега вокруг зала для разминки и затем размещаются в парах.
2. Техника ударов: педагог демонстрирует правильную технику ударов (джеб, крестовой удар, хук) и дает детям возможность попробовать их в парах.
3. Упражнения на реакцию: обучающиеся становятся друг напротив друга и выполняют упражнения на отражение ударов партнера, например, уходя в сторону или опускаясь.
4. Комбинации ударов: педагог демонстрирует несколько комбинаций ударов, которые обучающиеся должны повторить в парах.
5. Контратаки: обучающиеся учатся применять контратаки после отражения ударов партнера, выходя на него с новыми ударами.
6. Спарринг: обучающиеся переходят к контролируемому спаррингу, во время которого они должны применять навыки боя в парах, следуя указаниям педагога.
7. Работа на выносливость: обучающиеся выполняют несколько раундов спарринга с партнером, пытаясь выдержать высокий темп и сохранить технику ударов.
8. Растяжка и обсуждение: после завершения занятия, обучающиеся выполняют комплекс растяжки и обсуждают свои успехи и прогрессы в теме работы в парах при ведении боя по программе бокса.

Тема 2.14 Упражнения на основные группы мышц: руки, ноги. Текущий контроль (6 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение основных принципов бокса: правильное положение тела, техника ударов, дыхание. Разбор основных упражнений для укрепления мышц рук и ног.

Практика (4 часа).

Упражнения на укрепление рук:

a) «Боксерский удар» - обучающиеся выполняют серии ударов в воздух, сосредотачиваясь на технике и скорости.

b) «Отжимания» - упражнение для укрепления мышц рук и груди.

c) «Поднимание гантелей» - обучающиеся выполняют упражнения с гантелями разного веса.

Упражнения на укрепление ног:

a) «Приседания» - упражнение для развития мышц бедер и ягодиц.

b) «Прыжки через препятствие» - обучающиеся выполняют упражнения на скакалке или прыжки через предметы.

c) «Боксерский бег - игровое упражнение на развитие быстроты и выносливости.

Текущий контроль – обучающиеся сдают нормативы: бег 30м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча 5 кг; подтягивание; пресс за 1 минуту.

Тема 2.15. ОФП с элементами школы бокса (2 часа).

Практика (2 часа).

1. Разминка: бег по кругу, упражнения на растяжку, подтягивания, отжимания.
2. Техника ударов: демонстрация и практика основных ударов - прямой удар, крюк, апперкот.
3. Упражнения в парах: тренировка ударов с партнером, смена ролей - боксер и тренер.
4. Комбинации ударов: совместные упражнения, тренировка комбинаций.
5. Тренировка реакции: игры на скорость реакции, упражнения на ловкость.
6. Силовая тренировка: упражнения с гантелями, скакалкой, прессом.

Тема 2.16 Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка

Теория (2 часа).

Обсуждение значимости гигиены для спортсмена. Пояснение, что такое закаливание и как оно помогает укрепить здоровье. Обсуждение основных правил гигиены для спортсмена: регулярные душ и чистка зубов, правильное питание, умеренные тренировки. Объяснение преимуществ закаливания: укрепление иммунитета, повышение выносливости, улучшение общего состояния организма.

Практика (2 часа).

Проведение разминки и разминки с использованием скакалки. Обучение основам программы бокса с использованием скакалки: правильная стойка, удары, уклонения. Практическое выполнение упражнений с скакалкой по программе бокса. Проведение короткой игровой схватки для закрепления навыков.

Тема 2.17 Работа в парах для по закрепления ведения боя атаке (6 часов).

Теория (2 часа).

Обсуждение правил работы в парах. Объяснение важности сотрудничества и взаимопомощи. Выделение ключевых правил: уважение к партнеру, четкая коммуникация, следование инструкциям тренера.

Практика (4 часа).

Разминка: бег, прыжки, отжимания, выпады. Упражнений на растяжку.

Практическая часть – техника:

- деление обучающихся на пары.
- упражнения в парах: один выполняет контратаку, другой защищается.
- серия упражнений на отработку техники: контратаки из разных положений, с различными комбинациями ударов.

Игра: проведение игрового упражнения: «Быстрые контратаки». Обучающиеся должны быстро реагировать на удары партнера и отвечать контратакой.

Тема 2.18 Подвижные игры для развития лидерских качеств (4 часа).

Практика (4 часа).

1. «Бокс-тренировка»: разделите обучающихся на две команды и дайте каждой команде упражнение боксерской тренировки (например, удары левой и правой рукой по мешку или партнеру). Команды соревнуются за то, кто выполнит упражнение быстрее и точнее.
2. «Боксерский поединок»: проведите соревнование между двумя детьми, где они будут сражаться в боксерском поединке. Побеждает тот, кто лучше контролирует свои движения и умеет адекватно реагировать на действия соперника.
3. «Тренировка лидера»: выберите одного из обучающихся в качестве лидера команды и дайте ему возможность организовать и провести тренировку для своих товарищей. Это поможет развить в нем навыки лидерства и управления.
4. «Боксерская эстафета»: устроить эстафету, в рамках которой обучающиеся будут выполнять задания, связанные с боксом (например, быстрые удары по мешку, отработка защитных приемов и т.д.). Команда, выполнившая все задания первой, побеждает.
5. «Симуляция боксерского поединка»: проведите симуляцию настоящего боксерского поединка, где обучающиеся будут играть роли боксеров и судей. Это поможет им развить такие навыки, как стратегическое мышление, принятие решений в условиях конкуренции и способность адекватно реагировать на ситуацию.

Тема 2.19 Упражнения на координационной лестнице на школу бокса (2 часа).

Практика (2 часа).

1. Бег вперед-назад: обучающиеся бегут через каждую клетку лестницы вперед, затем возвращаются назад, стараясь не наступать на линии.
2. Поочередный прыжок: обучающиеся прыгают одной ногой через каждую клетку лестницы, затем меняют ногу и прыгают обратно.
3. Боковое движение: обучающиеся бегут боковым шагом через каждую клетку лестницы, стараясь сохранить равновесие и не задеть ногами линии.

4. Комбинированные движения: обучающиеся выполняют различные упражнения на координационной лестнице, например, прыжки в позу «нога-рука», шаги вперед-назад с перекрещиванием ног и т.д.
5. Строительство маршрутов: обучающиеся создают собственные маршруты на координационной лестнице, сочетая в себе различные движения и упражнения для развития координации и баланса.

Тема 2.20 Работа в парах для закрепления ведения боя контратаке (8 часов).
Теория (2 часа).
Объяснение принципов контратаки в боксе Демонстрация техники контратаки: уклонение и ответный удар
Практика (6 часов).
1. Разминка с игрой «быстрые удары» для разогрева мышц и улучшения реакции.
2. Тренировка в парах:
- Разделение обучающихся на пары.
- Проведение упражнений по контратаке: один ребенок выполняет уклонение, другой – контратаку.
3. Тренировка на мешке (15 минут):
- Инструкция по правильному удару на мешке.
- Практика контратаки на мешке: уклонение и ответный удар.
4. Игровая симуляция боя:
- Поделить обучающихся на команды.
- Провести игру-симуляцию боя, где обучающиеся смогут применить навыки контратаки.

Тема 2.21 Подвижные игры для развития выносливости (4 часа).
Практика (4 часа).
1. "Боксерские шары": разделите обучающихся на пары. Один из участников должен ударить по боксерскому мешку или мягкому мячику в течение 1 минуты, а затем обменяться местами. Это поможет развить скорость, выносливость и координацию движений.
2. "Боксерский спринт": разместите несколько конусов или маркеров на полу на определенном расстоянии. Дети должны совершать короткие спринты к каждому конусу и обратно, имитируя движения боксера в ринге. Это отличный способ развить скорость и выносливость.
3. "Боксерский круговой тренинг": создайте несколько станций с упражнениями, такими как удары по мешку, скакалка, отжимания, пресс и т. д. Дети должны выполнять каждое упражнение в течение определенного времени, прежде чем переходить к следующей станции. Это поможет развить выносливость и силу.
4. "Боксерский ринг": разделите обучающихся на две команды и устройте соревнования в боксе в виде игры. Дети должны совершать удары по мячику или мешку, заработав очки за каждый успешный удар. Это поможет развить не только выносливость, но и стратегическое мышление и соревновательный дух.

Тема 2.22 Круговая тренировка для развития силовых качеств (4 часа).

Практика (4 часа).
Становая тяга с гантелями - 10 повторений
Прыжки через барьер - 20 повторений
Удары по боксерскому мешку - 1 минута
Подтягивания на турнике - 5 повторений
Скручивания на скамье - 15 повторений
Бег на месте - 1 минута
Отжимания от пола - 10 повторений
Боксерский мешок - серия комбинаций ударов (прямые, крюки, апперкоты) - 1 минута.
Повторить тренировку 3-4 круга с минимальным отдыхом между упражнениями.

Тема 2.23 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение комплекса упражнений с правильной техникой выполнения упражнений:
1. Приседания: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Медленно опуститесь, сгибая колени, до полусидячего положения, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.
2. Отжимания: поставьте ладони на пол на ширине плеч, тело прямое. Опуститесь, сгибая руки, до того момента, пока ваш грудной ящик не коснется пола, затем поднимитесь обратно. Повторите 8-12 раз.
3. Прыжки на месте: выполняйте прыжки, стараясь поднимать колени как можно выше. Повторите 20-30 раз.
4. Удары по груше: возьмите перчатки и начните ударять по груше, чередуя удары кулаками и ногами. Повторите 5-7 минут.
5. Пресс: лягте на спину, согните колени, руки за голову. Поднимите верхнюю часть тела, стараясь дотронуться головой до колен. Повторите 10-15 раз.
6. Боковые наклоны: станьте прямо, руки на поясе. Наклонитесь влево, стараясь касаться левым локтем левого колена, затем вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону. Повторите 10-12 раз.

Тема 2.24 Дыхательные упражнения (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Вдох-выдох через нос: попросите ребенка сделать глубокий вдох через нос, затем медленно выдохнуть через нос. Повторите упражнение несколько раз, уделяя внимание правильной технике дыхания.
2. Контроль дыхания: попросите ребенка сделать несколько глубоких вдохов через нос, затем задержать дыхание на несколько секунд и медленно выдохнуть через рот. Повторите упражнение несколько раз, увеличивая время задержки дыхания постепенно.
3. Дыхание через платок: попросите ребенка взять платок и попробовать вдыхать и выдыхать через него. Это упражнение поможет ребенку осознать свое дыхание и контролировать его.

4. Дыхание с упором: попросите ребенка сделать глубокий вдох, затем медленно выдохнуть, при этом делая упор напряжение на дыхательные мышцы. Это упражнение поможет укрепить мышцы дыхания и повысить выносливость.
5. Дыхание с подсчетом: попросите ребенка сделать серию глубоких вдохов и выдохов, при этом подсчитывая их. Например, вдохать на 4 счета, задерживать дыхание на 2 счета, выдыхать на 6 счетов. Это упражнение поможет ребенку развить правильный ритм дыхания.

Тема 2.25 Упражнения на основные группы мышц, скакалка (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Прыжки со скакалкой (1 минута): этот упражнение развивает выносливость, координацию движений и силу ног.
2. Отжимания (3 подхода по 10 повторений): это упражнение развивает мышцы рук, плеч и груди.
3. Приседания (3 подхода по 15 повторений): эта тренировка позволяет развить силу ног и ягодиц.
4. Планка (3 подхода по 30 секунд): это упражнение помогает укрепить мышцы корпуса и спины.
5. Удары по груше (3 подхода по 1 минуте): это отличный способ развить скорость и силу ударов.

Тема 2.26 Работа перед зеркалом на школу бокса для совершенствования защитных действий (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка;
- Активная физическая разминка (бег, прыжки, наклоны, вращения руками и ногами).
- Разминка для рук и ног (удары, блоки, перемещения).
2. Основная часть:
- Объяснение и демонстрация защитных действий (уклоны, блоки, клинчи).
- Повторение защитных действий под руководством педагога.
- Работа перед зеркалом: дети отрабатывают защитные действия, наблюдая за своими движениями в зеркале.
- Индивидуальная работа с педагогом: корректировка техники защитных действий.
3. Групповая работа.
- Парная работа: дети отрабатывают защитные действия друг на друге, тренер контролирует технику и безопасность.
- Небольшие соревнования или игры, основанные на защитных действиях

Тема 2.27 Подвижные игры для развития силы (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Игра «Удары по мишени»:
- Дети делятся на две команды.
- У каждой команды есть свой мишень.

- Цель игры — нанести как можно больше ударов по мишени, используя правильную технику бокса (прямые удары, кроссы, хуки). - Побеждает команда, набравшая больше очков за правильные удары.
2. Игра "Скакалка и бокс":
- Дети прыгают через скакалку, а затем выполняют серию ударов по мягкой мишени или боксерской груше.
- Это упражнение помогает развить скорость, силу ударов и выносливость.
3. Игра «Удары по конусам»:
- Расставьте на полу множество конусов.
- Дети должны бежать между конусами, делая при этом удары по мягким мишеням или грушам.
- Это упражнение развивает координацию движений и быстроту реакции.
4. Игра «Защита и контратака»:
- Один ребенок наносит удары по мишени, а другой пытается блокировать их и контратаковать.
- Это упражнение помогает развить навыки защиты и быструю реакцию.
5. «Удары в движении»:
- Дети двигаются по залу, делая при этом удары по мишени.
- Это упражнение развивает умение наносить удары в движении и координацию.

Тема 2.28 Упражнения на растяжку, гимнастика (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка;
- Бег трусцой или прыжки на месте.
- Упражнения для разогрева мышц: приседания, наклоны, вращение руками и ногами.
2. Основная часть;
- Упражнения на растяжку:
a. Растяжка спины: потягивания за пальцы рук вверх, наклоны в стороны.
b. Растяжка плеч и предплечий: вращение плечами, сжатие кисти в кулак и разжатие.
c. Растяжка бедер и задней поверхности бедра: приседания, лежа на спине, поднимание прямых ног вверх.
d. Растяжка голени и икр: приседания на носках, скручивания стопы.
- Гимнастика:
a. Прыжки: прыжки на двух и одной ноге, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.
b. Упражнения на координацию: переступание через скакалку, ловля мяча.
c. Упражнения на силу и выносливость: отжимания, подтягивания на перекладине, приседания с гантелями.
- Разогрев и растяжка после тренировки: медленные упражнения на растяжку всех основных групп мышц

Тема 2.29 Упражнения на координационной лестнице для координации (4 часа).

Практика (4 часа).
1. Прогулка по лестнице: Попросите ребенка идти по ступенькам лестницы, ставя ступни на каждую ступеньку под прямым углом. Это упражнение поможет развить баланс и координацию движений.
2. Прыжки с перестановкой ног: Ребенок должен прыгать с одной ступеньки на другую, меняя ноги местами при каждом прыжке. Это упражнение способствует развитию быстроты реакции и координации движений.
3. Прыжки на месте: Ребенок прыгает на месте, ставя ступни на соседние ступеньки лестницы. Это упражнение поможет развить выносливость и координацию.
4. Перебежки: Ребенок должен перебегать с одной стороны лестницы на другую, ставя ступни на соседние ступеньки. Это упражнение развивает скорость и координацию движений.
5. Упражнения на равновесие: Ребенок должен стоять на одной ступеньке на одной ноге, стараясь удержать равновесие как можно дольше. Затем нужно поменять ногу. Это упражнение способствует развитию баланса и координации.
6. Упражнения с мячом: Ребенок должен ловить и кидать мяч, стоя на ступеньках лестницы. Это упражнение развивает координацию движений и реакцию.

Тема 2.30 Подготовка к соревнованиям, работа в парах для полного закрепления изученного материала (4 часа).
Теория (2 часа).
Обсуждение пройденного материала. Вопросы обучающихся. Пожелания на следующий год. Повторить правил техники безопасности и правильной техники выполнения ударов и защитных движений.
Практика (2 часа).
Первая часть: Разминка и повторение техники:
- Разминка (бег, прыжки, растяжка).
- Повторение базовых ударов (прямой удар, кросс, хук, апперкот).
- Повторение защитных движений (блоки, уклоны, клинч).
Вторая часть: Работа в парах:
- Объяснение правил работы в парах.
- Задание 1: Симуляция ударов (один обучающийся атакует, другой защищается).
- Задание 2: Построение комбинаций ударов (обучающиеся составляют и проводят комбинации ударов друг против друга).
Третья часть: Подготовка к соревнованиям:
- Обсуждение стратегий и тактик боя.
- Симуляция соревновательной ситуации (обучающиеся в парах имитируют бой, соблюдая правила).
- Обсуждение ошибок и возможных улучшений.

Тема 2.31 Соревнования «Перчатка ДПШ» (текущий контроль) (1 час).
Практика (1 час).
Соревнования состоят из 2-х этапов:
1. Упражнения на физическую подготовку:
- Бег.

- Прыжки (на скакалке, в длину, в высоту).
- Силовые упражнения (отжимания, приседания).
Координационные упражнения:
- Упражнения на баланс и ловкость.
- Упражнения на реакцию и скорость.
Боксерские элементы:
- Удары по груше.
- Растяжка.
2. Текущий контроль: симуляция боксерских поединков с использованием защитных снарядов (перчатки, каску, щитки на грудь и спину).

Раздел 3. Профориентационный раздел (4 часа).
Тема 2.31 «Мой выбор»: Мир профессий (1 час).
Теория (1 час).
Беседа о профессиях, связанных с боксом: боксер, тренер, судья, врач, менеджер. Плюсы и минусы профессий.

Тема 2.32 История развития бокса (2 часа).
Теория (2 часа).
Рассказ –объяснение:
1.О древних видах рукопашного боя, из которых впоследствии развился бокс (например, пушилло); о первых упоминаниях о боксе в древних культурах (например, в Древнем Египте, Греции и Риме).
2. Развитие бокса в средневековье и новое время: рассказ о том, как бокс развивался в средневековье, его связь с рыцарскими турнирами; упоминание о первых правилах бокса, которые были разработаны в Англии в XVIII веке.
3. Современный бокс:
- Объяснение основных правил и принципов современного бокса.
- Рассказ о том, как бокс стал олимпийским видом спорта и его популярность в мире.
- Показ видеороликов с изображениями и видео боев известных боксеров.

Тема 2.33 Итоговое занятие «Маленькие Чемпионы. Бокс». Промежуточная аттестация (1 час).
Практика (1 час).
Итоговое занятие «Маленькие Чемпионы. Бокс». Подведение итогов. Промежуточная аттестация.

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 «Маленькие Чемпионы» являются:

- формирование уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- 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 «Маленькие Чемпионы»:

- 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;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- 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 «Маленькие Чемпионы» 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 «Маленькие Чемпионы» 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 основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

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 (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

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 «Маленькие Чемпионы»

№ 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	сентябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
2.	Просмотр и обсуждение соревнований различного уровня	повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств	в течение учебного года	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
3.	«День здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья	ноябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
4.	Участие в групповом турнире «Перчатка ДПШ»	знакомство с правилами проведения турниров, мотивация к личностному росту обучающихся	май	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала

				МАУДО «ДПШ»
5.	«День открытых дверей»	формирование чувства сопричастности к деятельности коллектива	май	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Образовательный модуль «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»

Текущий контроль

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

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

Текущий контроль

Форма: соревнование.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях «Юная перчатка «ДПШ»».

Критерии оценивания:

Высокий уровень:

1. Техническая оснащенность: выполнение упражнений с высоким уровнем технической сложности, чистота и точность выполнения движений.
2. Тактика: умение использовать различные боксерские приемы, стратегическое планирование действий в ринге.
3. Физическая готовность: высокий уровень физической подготовки, проявляющийся в выносливости, силе и быстроте реакции.
4. Координация движений: четкая и гармоничная координация всех частей тела.
5. Самообладание и концентрация: способность сохранять спокойствие и концентрироваться в течение всего соревнования.

Средний уровень:

1. Техническая оснащенность: достаточный уровень технической подготовки, чистота выполнения основных движений.
2. Тактика: базовые знания о боксерских приемах и способность их применять в ринге.
3. Физическая готовность: удовлетворительный уровень физической подготовки, достаточный для выполнения упражнений.
4. Координация движений: удовлетворительная координация движений, некоторые ошибки в синхронизации.
5. Самообладание и концентрация: способность сохранять спокойствие, но с некоторыми колебаниями в концентрации.

Низкий уровень:

1. Техническая оснащенность: низкий уровень технической подготовки, наличие ошибок в выполнении основных движений.
2. Тактика: ограниченные знания о боксерских приемах, частое неправильное их применение.
3. Физическая готовность: низкий уровень физической подготовки, затруднения при выполнении упражнений.
4. Координация движений: проблемы с координацией движений, частая потеря равновесия.
5. Самообладание и концентрация: трудности с сохранением спокойствия и концентрации, частое отвлечение.

Оценка каждого обучающегося проводится с учетом его возраста и опыта, а также с целью стимулирования дальнейшего развития и улучшения навыков.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: устный опрос.

Обучающийся отвечает на вопросы по технике безопасности, гигиена спортсмена и ЗОЖ. 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

Образовательный модуль «Маленькие Чемпионы. Бокс»

Текущий контроль

Форма: контрольное занятие.

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

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

Форма: контрольное занятие.

Обучающиеся принимают участие в соревновании «Перчатка «ДПШ».

Критерии оценивания:

Высокий уровень:

1. Техническая оснащенность: обучающийся демонстрирует высокий уровень владения базовыми техниками, такими как прямые удары, боковые удары, апперкоты, защитные движения (уклоны, блоки, клинчи).
2. Тактика: у обучающегося имеется четкая тактика боя, включая умение находить и использовать пробелы в защите соперника, а также умение менять дистанцию и темп боя.
3. Физическая подготовка: обучающийся демонстрирует высокую выносливость, скорость, силу и координацию.

4. Психологическая устойчивость: обучающийся способен сохранять концентрацию и самообладание в напряженных ситуациях, а также быстро восстанавливаться после ошибок.
5. Стиль и агрессивность: активный стиль бокса с четким пониманием, когда и как атаковать.

Средний уровень:

1. Техническая оснащенность: обучающийся демонстрирует умеренный уровень владения базовыми техниками, допускает некоторые ошибки в технике, но в целом стабильное выполнение.
2. Тактика: у обучающегося базовая тактика, но с некоторыми ошибками в оценке ситуации и выборе действий.
3. Физическая подготовка: у обучающегося удовлетворительная выносливость и скорость, но есть недостаток силы и координации.
4. Психологическая устойчивость: обучающийся умеет сохранять спокойствие, но с некоторыми колебаниями концентрации.
5. Стиль и агрессивность: активный стиль с некоторыми паузами и нерешительностью.

Низкий уровень:

1. Техническая оснащенность: обучающийся демонстрирует низкий уровень владения базовыми техниками, частое неправильное выполнение ударов и защитных действий.
2. Тактика: у обучающегося отсутствие четкой тактики, частое неправильное реагирование на действия соперника.
3. Физическая подготовка: у обучающегося недостаточная выносливость и скорость, низкий уровень силы и координации.
4. Психологическая устойчивость: у обучающегося частое рассеивание внимания, трудности с восстановлением после ошибок.
5. Стиль и агрессивность: пассивный стиль с редкими попытками атаковать.

Промежуточная аттестация

Форма: устный опрос.

Обучающийся отвечает на вопросы по технике безопасности, гигиена спортсмена и ЗОЖ. 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

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленькие Чемпионы» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленькие Чемпионы» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленькие Чемпионы»

5.1 Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

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.Объяснение – словесный метод обучения, заключающийся в истолковании закономерностей, существенных свойств изучаемых объектов, отдельных понятий, фактов или явлений при изучении, как правило, теоретического материала различных наук, при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

4. Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).

5. 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, индивидуально-групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, рефлексия, соревнование, стимулирование, мотивация.

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

Список литературы

1. Беленький, А. А. Бокс. Большие чемпионы. - Москва,2008. – 95 с.
2. Бокс. Правила соревнований. - Москва: Федерация бокса России, 2013. - 15 с.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - Москва: Терраспорт, 1998 – 288с.
4. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - Москва, 2005. – 300 с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008. – 150 с.
6. Современная система подготовки боксёров/ В. И. Филимонов, Москва,2009. – 112 с.
7. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007. – 200 с.
8. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксёров. - Москва,2009. – 100 с.
9.Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010. – 99 с.
10.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. - Москва,2008. – 119 с.
11.minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.
12. Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс для начинающих» МБОУДОД «ДЮСШ им. В. С. Соколова» г. Чебоксары.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Маленькие Чемпионы»

№ 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.	зеркала	4
4.	мат гимнастический	6
5.	скакалка гимнастическая	15
6.	стенка гимнастическая	2
7.	секундомер	1
	II. Мебель	
1.	стул	5
2.	гимнастические скамейки	2
3.	стойки для хранения наград	2
4.	шкафы для хранения	2

Приложение 1

Календарный учебный график образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»



Календарный учебный график образовательного модуля «Маленькие Чемпионы. Бокс»



Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной модульной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленькие Чемпионы»

Образовательный модуль «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»
краткое название ДООП/модуля	«Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа для обучающихся 8-9 лет представляет собой комплекс физических упражнений, интегрированных с элементами бокса. Цель занятий - развить физическую выносливость, координацию, скорость и силу, а также навыки самозащиты. В Программе используются базовые боксерские техники, такие как джебы, хуки и защитные движения. Упражнения адаптированы для возраста и уровня подготовки детей, обеспечивая безопасность и эффективность тренировок. Модуль «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса» служит пропедевтическим этапом для более глубокого изучения бокса в модуле «Маленькие Чемпионы. Бокс»
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. Повышение общефизической подготовки 1.1 Введение в Программу. Вводный инструктаж по технике безопасности. «Мой выбор»: «Мой Дворец» 1.2 Гигиена боксера. Скакалка 1.3 Упражнения на растяжку на начальном этапе 1.4 Подвижные игры для быстроты реакции 1.5 Беговые упражнения 1.6 Упражнение для брюшного пресса 1.7 Упражнения на группы мышц ног 1.8 Развитие двигательных качеств юного боксера 1.9 Подвижные игры для развития ловкости 1.10 Кардиотренировка 1.11 Упражнения на основные группы мышц 1.12 Упражнения на турнике 1.13 Дыхательные упражнения с элементами гимнастики 1.14 Круговая тренировка для укрепления мышц 1.15 Силовая тренировка для развития выносливости 1.16 Техника выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи 1.17 Подвижные игры для развития выносливости 1.18 ОФП для развития силовых качеств 1.19 Упражнения с гантелями 1.20 Работа со скакалкой 1.21 Упражнение на координационной лестнице для развития скоростных качеств 1.22 Упражнения на основные группы мышц: пресс, спина

	1.23 Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Текущий контроль 2. Раздел 2. ОФП. Обучение техническим элементам бокса 2.1 Обучение фронтальной стойки, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо) 2.2 Упражнения на растяжку (гимнастика) 2.3 Обучение боевой стойки с передвижением (вперед, назад, влево, вправо) 2.4 Дыхательная гимнастика 2.5 Круговая тренировка для повышения выносливости с использование медболов 2.6 Обучение прямых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой) 2.7 Подвижные игры для развития лидерских качеств 2.8 Обучение защитных действий (уклон, нырок, оттяжка) 2.9 Упражнения на координационной лестнице развития баланса тела в движении 2.10 Работа на мешках, повторение прямых ударов 2.11 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий 2.12 Обучение боковых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой) 2.13 Упражнения на основные группы мышц руки, ноги. 2.14 Круговая тренировка для развития гибкости 2.15 Работа на мешках, повторение боковых ударов 2.16 Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка 2.17 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий 2.18 Подвижные игры для развития силы 2.19 Упражнения на координационной лестнице для развития баланса тела в движении 2.20 Обучение ударов снизу перед зеркалом (левой и правой рукой) 2.21 Упражнения на растяжку в парах 2.22 Круговая тренировка для развития силовых качеств 2.23 Упражнения на основные группы мышц, скакалка 2.24 Работа на мешках, повторение ударов снизу 2.25 Упражнения на координационной лестнице на школу бокса 2.26 Работа перед зеркалом на школу бокса 2.27 Подвижные игры 2.28 Круговая тренировка для развития быстроты 2.29 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий 2.30 Подготовка к соревнованиям, работа в парах для закрепления изученного материала 2.31 Соревнования «Юная перчатка ДЮШ» (текущий контроль) 3. Раздел 3. Профориентационный раздел 3.1 «Мой выбор: Мир профессий 3.2 История развития бокса

	3.4 Итоговое занятие «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Бокс, ОФП, гигиена, спорт
цель и задачи	личностное становление и развитие физической подготовки обучающихся через занятия ОФП с элементами бокса
Результат	обучающийся имеет более развитую координацию, выносливость, силу и гибкость; обучен базовым техникам бокса, таким как удары, защиты и передвижение по рингу
материальная база	Специально оборудованный учебно-тренировочный зал
требования к состоянию здоровью	да
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	7-9
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
Продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Маленькие Чемпионы. Бокс»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Маленькие Чемпионы. Бокс»
краткое название ДООП/модуля	«Маленькие Чемпионы. Бокс»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа для обучающихся 9-11 лет представляет собой комплекс занятий, направленных на развитие физических и психологических навыков через занятия боксом. Цель занятий - научить детей основам этого вида спорта, развивать координацию, гибкость, выносливость и силу. В рамках Программы дети будут изучать основы техники бокса, такие как удары, защитные приемы, базовые комбинации. Они также будут участвовать в физических упражнениях, направленных на укрепление мышц и улучшение физической формы. Кроме того, занятия по Программе учат детей дисциплине, уважению к сопернику и самоконтролю. Это важные аспекты, которые помогут им в развитии как спортсменов, так и личности в целом. Программа является безопасной и контролируемой, с акцентом на обучение и развитие, а не на соревновательный аспект. Это отличная возможность для детей улучшить свою физическую форму, развить навыки самообороны и укрепить уверенность в себе
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. ОФП. Обучение техническим элементам бокса 1.1 Введение в Программу. Техника безопасности. «Мой выбор»: «Мой Дворец» 1.2 Гигиена боксера 1.3 Упражнения на растяжку 1.4 Обучение фронтальной стойки, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо) 1.5 Беговые упражнения 1.6 Упражнение для брюшного пресса 1.7 Упражнения на группы мышц ног 1.8 Развитие двигательных качеств в боксе 1.9 Обучение боевой стойки с передвижением (вперед, назад, влево, вправо) 1.10 Кардиотренировка 1.11 Упражнения на основные группы мышц: пресс, спина 1.13 Изучение прямых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой) 1.14 Изучение защитных действий (уклон, нырок, оттяжка) 1.15 Подвижные игры для развития быстроты реакции 1.16 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий 1.17 Правила выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи 1.18 Упражнения с гантелями перед зеркалом

	1.19 Работа со скакалкой 1.20 Изучение боковых ударов перед зеркалом (левой и правой рукой) 1.21 Упражнение на координационной лестнице для развития скоростных качеств 1.22 Изучение ударов снизу перед зеркалом (левой и правой рукой) 1.23 Работа на мешках, повторение боковых ударов 1.24 Работа в парах для отработки ударов и защитных действий 2. Раздел 2. ОФП. Закрепление технических элементов бокса 2.1 Работа в парах для закрепления ударов и защитных действий 2.2 Дыхательные упражнения, гимнастика 2.3 Круговая тренировка на выносливость с использованием медболов 2.4 Повторение защитных действий (уклон, нырок, оттяжка) 2.5 Упражнения на координационной лестнице на выносливость 2.6 Изучение ведения боя в атаке (перед зеркалом, на мешках, в парах) 2.7 Работа перед зеркалом на школу бокса для совершенствования прямых ударов 2.8 Работа на мешках, повторение прямых ударов 2.9 Упражнения на координационной лестнице для развития ловкости 2.10 Изучение ведения боя в контратаке (перед зеркалом, на мешках, в парах) 2.11 Работа в парах для повторения ведения боя атаке 2.12 Работа на мешках, закрепление прямых ударов с передвижениями (вперед, назад, влево, вправо) 2.13 Работа в парах для повторения ведения боя контратаке 2.14 Упражнения на основные группы мышц: руки, ноги. Текущий контроль 2.15 ОФП с элементами школы бокса 2.16 Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка 2.17 Работа в парах для по закрепления ведения боя атаке 2.18 Подвижные игры для развития лидерских качеств 2.19 Упражнения на координационной лестнице на школу бокса 2.20 Работа в парах для закрепления ведения боя контратаке 2.21 Подвижные игры для развития выносливости 2.22 Круговая тренировка для развития силовых качеств 2.23 Упражнения на основные группы мышц 2.24 Дыхательные упражнения 2.25 Упражнения на основные группы мышц, скакалка 2.26 Работа перед зеркалом на школу бокса для совершенствования защитных действий 2.27 Подвижные игры для развития силы 2.28 Упражнения на растяжку, гимнастика

	2.29 Упражнения на координационной лестнице для координации 2.30 Подготовка к соревнованиям, работа в парах для полного закрепления изученного материала 2.31 Соревнования «Перчатка ДПШ» (текущий контроль) 3. Раздел 3. Профориентационный раздел 3.1 «Мой выбор»: Мир профессий 3.2 История развития бокса 3.3 Итоговое занятие «Маленькие Чемпионы. Бокс». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Бокс, ОФП, гигиена, спорт
цель и задачи	личностное становление и развитие физической подготовки обучающихся через занятия боксом
Результат	обучающийся обучен правильной постановке ударов, блоков, защитных движений и позиций в ринге
материальная база	Специально оборудованный учебно-тренировочный зал
требования к состоянию здоровью	да
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	10-13
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
Продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Маленькие Чемпионы»

Образовательный модуль: «Маленькие Чемпионы. ОФП с элементами бокса»
Текущий контроль
Форма контроля: контрольное занятие.
В ходе текущего контроля обучающиеся сдают нормативы. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.
Нормативы для обучающихся 8-9 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
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.

Форма контроля: соревнование.
Соревнование «Юная перчатка Дворца пионеров и школьников» для детей 8-9 лет по Программе основной физической подготовки (ОФП) с элементами бокса представляет собой спортивное мероприятие, направленное на развитие физических качеств, навыков координации и базовых боксерских техник у юных спортсменов.
Критерии оценивания:
1. Техническое мастерство - оценка качества и точности ударов, защиты и контратак.
2. Физическая подготовка - оценка выносливости, скорости, ловкости и силы участников.
3. Тактическая грамотность - умение читать игру противника, выбирать оптимальные стратегии и тактику во время боя.
4. Стойкость и душевная устойчивость - способность сохранять концентрацию и спокойствие в условиях борьбы.
5. Спортивное поведение - соблюдение правил и этики спорта, уважение к сопернику, судьям и тренерам.
6. Эффективность и результативность - количество нанесенных ударов, победа или поражение в раунде.
7. Балансирование атаки и защиты - способность правильно распределять усилия между атакой и защитой во время боя.
8. Командная работа - способность работать с педагогом и взаимодействовать с партнером во время боя.
9. Потенциал для дальнейшего развития - оценка вероятности успешного продвижения в боксерской карьере и возможности достижения высоких результатов.
Все критерии оцениваются по четырехбальной шкале:
0 – отсутствует:
1 – практически не проявляется;
2 – присутствует частично;
3 – присутствует в полной мере.
0-8 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне;
9-18 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
19-27 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне.

Промежуточная аттестация
Форма контроля: устный опрос.
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?
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;
9-12 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне.

Образовательный модуль: «Маленькие Чемпионы. Бокс»
Текущий контроль
Форма контроля: контрольное занятие.

В ходе текущего контроля обучающиеся сдают нормативы. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Нормативы для обучающихся 10 -12 лет:

1. Бег 30 м:
высокий уровень – 7,3 сек.
средний уровень – 8,3 сек.
низкий уровень – 9,3 сек.
2. Прыжок в длину:
высокий уровень – 1,8 м
средний уровень – 1,6 м
низкий уровень – 1,5 м
3. Бросок набивного мяча 3 кг:
высокий уровень – 4 м
средний уровень – 3 м
низкий уровень – 2 м
4. Подтягивания:
высокий уровень – 10 раз
средний уровень – 5 раз
низкий уровень – 3 раза
5. Пресс за 30 сек:
высокий уровень – 35 раз
средний уровень – 25 раз
низкий уровень – 20 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.

Форма контроля: соревнование.

Соревнование «Перчатка Дворца пионеров и школьников» для детей 9-11 лет представляет собой спортивное мероприятие, направленное на развитие физических качеств, навыков координации и базовых боксерских техник у обучающихся.

Критерии оценивания:

1. Техническое мастерство - оценка качества и точности ударов, защиты и контратак.
2. Физическая подготовка - оценка выносливости, скорости, ловкости и силы участников.
3. Тактическая грамотность - умение читать игру противника, выбирать оптимальные стратегии и тактику во время боя.
4. Стойкость и душевная устойчивость - способность сохранять концентрацию и спокойствие в условиях борьбы.
5. Спортивное поведение - соблюдение правил и этики спорта, уважение к сопернику, судьям и тренерам.
6. Эффективность и результативность - количество нанесенных ударов, победа или поражение в раунде.
7. Балансирование атаки и защиты - способность правильно распределять усилия между атакой и защитой во время боя.
8. Командная работа - способность работать с педагогм и взаимодействовать с партнером во время боя.
9. Потенциал для дальнейшего развития - оценка вероятности успешного продвижения в боксерской карьере и возможности достижения высоких результатов.

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

0-8 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне;
9-18 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
19-27 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: устный опрос.

Вопросы:

1. Как часто нужно менять боксерские перчатки, чтобы сохранить гигиену?
2. Почему важно мыть руки перед тем, как надевать боксерские перчатки?
3. Как правильно одевать боксерские перчатки, чтобы обеспечить безопасность?
4. Какие предметы гигиены необходимы боксеру для поддержания чистоты и здоровья?
5. Почему важно носить защитную каску во время тренировок по боксу?
6. Как правильно надевать и снимать защиту для лица, чтобы обеспечить безопасность?
7. Как часто нужно мыть боксерскую форму, чтобы поддерживать гигиену? 8. Почему важно следить за своим весом и питанием, если ты боксер?

9. Какие продукты полезны для здоровья боксера и почему?
10. Как часто нужно заниматься спортом, чтобы быть здоровым и сильным боксером?
11. Почему важно отдыхать и спать достаточно, если ты боксер?
12. Как правильно делать разминку перед тренировкой, чтобы избежать травм?
13. Почему важно следить за своим дыханием во время боксерских тренировок?
14. Как правильно оказывать первую помощь, если боксер получил травму?
15. Почему важно слушаться тренера и следовать его инструкциям во время тренировок?

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;
9-12 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне.

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 в освоении 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

		Развивает 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 конструктивного и грамотного общения в практике 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