

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №8 Г. ТОМСКА
(МАДОУ № 8)

634049, г. Томск, ул. Новосибирская, 41, тел./факс: (3822)669744, тел.: (3822)669712,

e-mail: dou8@education70.ru

ИНН 7017192617, КПП 701701001, ОГРН 1077017031475

«ПРИНЯТО»

На заседании
педагогического
совета МАДОУ №8
протокол №1 от 30.08.2022

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ №8

_____ Н.И. Войнич

30.08.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности «Бокс для детей»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 учебных года

Автор-составитель:
Макеев Роман Александрович,
Инструктор по физической культуре

Г.Томск-2022

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Год обучения (5-6 лет).....	6
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Год обучения (6-7 лет).....	7
1.4. Планируемые результаты.	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2022-2023 учебный год. .	9
2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2022-2023 учебный год.	17
2.2. Условия реализации программы	22
2.4. Оценочные материалы	23
2.5. Методические материалы	23
2.6. Список литературы.....	28

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Общегосударственные проблемы социальной сферы: снижение жизненного уровня большинства населения, дезорганизация нравственно-этических норм семьи, рост асоциального поведения, ухудшение здоровья детей и молодёжи, распространение наркомании, преступности, безнадзорности, болезней, имеющих социальную обусловленность, увеличение числа неработающей и не обучающейся молодёжи, привлечение детей и подростков к деятельности религиозных сект, широкая доступность информации, имеющей антивоспитательную направленность оказывают значительное влияние на жизнь и становление духовно-нравственных начал и физическое здоровье юных граждан России.

Обществом и государством ведётся поиск новых путей и способов воздействия на духовный и физический мир подрастающего поколения. Задача духовно-нравственного, патриотического и физического воспитания подрастающего поколения стала не просто значима, она стала фактором и определителем прогресса государства и общества. Особое значение в практическом плане имеет воспитание у детей и молодёжи иного отношения к миру, природе, всему живому и, конечно, к человеку, навыков миролюбия, готовности ненасильственными методами противостоять агрессии, разрешать конфликты. Важно выработать у детей и молодёжи установку на социально-значимую и активную деятельность, на формирование философии нравственности, этических норм, что позволит приблизить их к позитивной открытости по отношению к своим сверстникам и окружающим людям вообще.

Одной из главных идей определена идея гармоничного развития обучающихся, их духовно-нравственного, физического, патриотического, экологического и трудового воспитания, гармонизация взаимоотношений на уровнях: человек – человек, человек – общество, человек – общество – природа. В идеале это может стать основой для достижения внутреннего равновесия ребенка, гармонии с самим собой.

Программа адресована детям 5-7 лет, как мальчикам, так и девочкам.

Актуальность программы определяется стремлением превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивного боя.

Занятия боксом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Практическая значимость программы:

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного

образования «Бокс», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы:

Образовательная программа (далее по тексту программа) разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196»;
- Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МАДОУ №8.

Программа составлена для тренеров-преподавателей и руководителей учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы ДЮСШ.

Она охватывает всю систему подготовки от новичков до спортсменов-разрядников.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная.

Образовательная программа рассчитана на воспитанников возраста от 5 до 7 лет.

Образовательная программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

Дети в возрасте 5-7 лет способны к систематизации, классификации и группировке процессов, явлений, предметов, к анализу простых причинно-следственных связей. В старшем дошкольном возрасте ребенок обучается общаться, взаимодействовать с окружающими людьми в совместной с ними деятельности, усваивает элементарные правила и нормы группового поведения, что позволяет ему в дальнейшем хорошо сходиться с людьми, налаживать с ними нормальные деловые и личные взаимоотношения.

Можно сказать, что данный возраст представляет собой сензитивный (самый благоприятный и важный) период в развитии личности на основе подражания, сопровождаемого закреплением наблюдаемых форм поведения первоначально в виде внешних подражательных реакций, а затем — в форме демонстрируемых качеств личности. Являясь первоначально одним из механизмов научения, подражание затем может стать устойчивым и полезным качеством личности ребенка, суть которого заключается в постоянной готовности видеть в людях положительное, воспроизводить и усваивать его. В связи с этим рядом с детьми необходимо всегда находиться взрослым для подражания, для положительных примеров и прививания детям хороших качеств.

1.2. Цели и задачи программы

Цели

– приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, формирование стойкого интереса к дальнейшему занятию боксом.

Задачи

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- ознакомить с историей развития бокса;
- освоить технику и тактику бокса;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по боксу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по боксу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных встреч; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований боксеров; прохождение инструкторской и

судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Условия реализации программы:

- Адресат программы – дети в возрасте 5-7 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.
- Численность детей в группе не более 15 человек.
- Занятия проводятся в специально-оборудованном спортивном зале.
- Форма обучения – очная.
- Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 2 учебных года.
- Длительность занятий с детьми 5-6 лет – 30 минут, 6-7 лет - 30 минут.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Год обучения (5-6 лет)

Первый год обучения (5-6 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт		История Физической культуры и спорта в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности	0,5	0,5
2	Краткий обзор развития бокса	Прием нормативов по ОФП	Бокс как форма проявления силы, ловкости.	0,5	0,5
3	Краткие сведения о строении и функциях организма		Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови.	0,5	0,5
4	Общие понятия о гигиене		Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий.	-	2
5	Основы тренировок – физиологические потребности организма		Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.	-	10
6	Морально-волевая подготовка	Открытая тренировка с	Воспитание патриотизма,	-	15

		родителями	интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.		
7	Специальная физическая подготовка	Проверка навыков бокса	обучение передвижению в стойке бокса с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.	-	15
8	Технико-тактическая подготовка		Подвижные игры с мячом, правильное положение рук и ног при выполнении ударов	-	10
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.		Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки.	-	15
					70 часов

1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Год обучения (6-7 лет)

Второй год обучения (6-7 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт		Историю Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности	0,5	0,5
2	Краткие сведения о физиологических основах тренировки		Методы тренировки: упражнение и варьирование различных тренажерных занятий для обучения детей	-	2
3	Овладение приемами и тактическими	Открытая тренировка с	Техники и приемы боя: правильная	-	5

	действиями	родителями	стойка, дыхание, поставленные удары		
4	Общая физическая подготовка	Прием нормативов по ОФП	Развитие выносливости	-	15
5	Специальная физическая подготовка	Проверка навыков бокса	Развитие выносливости, терпения, и выдержки будущих спортсменов	-	10
6	Технико-тактическая подготовка		Обучение технике ударов в парах на месте, со сменой мест.	-	15
7	Технический функционал бокса		Качественное представление техничности в боях	-	15
8	Восстановительные мероприятия		На занятиях больше времени уделяется на восстановительные процедуры для организма: дыхание, растяжка.	-	7
					70 часов

1.4. Планируемые результаты.

1.4.1 Дети в возрасте 5-6 лет

Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в зале;
- виды приемов и контрприемов;
- тактику и технику бокса;
- теоретические основы боксера;

Обучающиеся будут уметь:

- технично выполнять удары в стойке;
- определять дозировку физической нагрузки;
- выполнять акробатические элементы

Обучающиеся будут обладать: - навыками самообороны и здорового образа жизни

1.4.2. Дети в возрасте 6-7 лет

будет сформировано осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья; обучающиеся научатся обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей;

будут развиты основные физические способности;

укрепление здоровья воспитанников;

будут воспитаны патриотизм и гражданское сознание,

доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;

будет развита уверенность в себе и положительная самооценка;

будет сформированы навыки безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;

будет выстроена система сотрудничества с родителями.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	7.09	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Физическая культура и спорт	Спортивный зал	Наблюдение Анализ продуктов детской деятельности
2.	Сентябрь	9.09	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Краткий обзор развития бокса	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	14.09	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Краткие сведения о строении и функциях организма	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	16.09	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Общие понятия о гигиене	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	21.09	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Общие понятия о гигиене	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	23.09	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические потребности организма	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	28.09	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические потребности организма	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	30.09	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические	Спортивный зал	

						потребности организма	
9.	Октябрь	5.10	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические потребности организма	Спортивный зал
10	Октябрь	7.10	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические потребности организма	Спортивный зал
11	Октябрь	12.10	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические потребности организма	Спортивный зал
1	Октябрь	14.10	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические потребности организма	Спортивный зал
13	Октябрь	19.10	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические потребности организма	Спортивный зал
14	Октябрь	21.10	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические потребности организма	Спортивный зал
15	Октябрь	26.10	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Основы тренировок – физиологические потребности организма	Спортивный зал
16	Октябрь	28.10	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
17	Ноябрь	2.11	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал

			15:40-16:10-				
18	Ноябрь	4.11	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
19	Ноябрь	9.11	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
20	Ноябрь	11.11	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
21	Ноябрь	16.11	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
22	Ноябрь	18.11	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
23	Ноябрь	23.11	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
24	Ноябрь	25.11	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
25	Декабрь	2.12	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
26	Декабрь	7.12	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
27	Декабрь	9.12	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал

28	Декабрь	14.12	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
29	Декабрь	16.12	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
30	Декабрь	21.12	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Морально-волевая подготовка	Спортивный зал
31	Декабрь	23.12	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
32	Декабрь	28.12	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
33	Январь	11.01	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
34	Январь	13.01	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
35	Январь	18.01	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
36	Январь	20.01	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
37	Январь	25.01	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
38	Январь	27.01	1 подгруппа 15:00-15:30	ОД	30 мин	Специальная физическая	Спортивный зал

			2 подгруппа 15:40-16:10-			подготовка	
39	Февраль	1.02	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
40	Февраль	3.02	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
41	Февраль	8.02	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
42	Февраль	10.02	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
43	Февраль	15.02	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
44	Февраль	17.02	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
45	Февраль	22.02	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
46	Февраль	24.02	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спортивный зал
47	Март	1.03	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спортивный зал
48	Март	3.03	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спортивный зал

49	Март	10.03	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спортивный зал
50	Март	15.03	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спортивный зал
51	Март	17.03	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спортивный зал
52	Март	22.03	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спортивный зал
53	Март	24.03	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка.	Спортивный зал
54	Март	29.03	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спортивный зал
55	Апрель	5.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спортивный зал
56	Апрель	7.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупрежден ие травматизма.	Спортивный зал
57	Апрель	12.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупрежден ие травматизма.	Спортивный зал

58	Апрель	14.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупрежден ие травматизма.	Спортивный зал
59	Апрель	19.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупрежден ие травматизма.	Спортивный зал
60	Апрель	21.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупрежден ие травматизма.	Спортивный зал
61	Апрель	26.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупрежден ие травматизма.	Спортивный зал
62	Апрель	28.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупрежден ие травматизма.	Спортивный зал
63	Май	5.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупрежден ие травматизма.	Спортивный зал
64	Май	8.04	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупрежден ие травматизма.	Спортивный зал
65	Май	12.05	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа	ОД	30 мин	Правила техники безопасности	Спортивный зал

			15:40-16:10-			и предупреждение травматизма.	
66	Май	17.05	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Спортивный зал
67	Май	19.05	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Спортивный зал
68	Май	24.05	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Спортивный зал
69	Май	26.05	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Спортивный зал
70	Май	31.05	1 подгруппа 15:00-15:30 2 подгруппа 15:40-16:10-	ОД	30 мин	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Спортивный зал
Количество учебных недель							70 ч
Количество учебных дней							70 ч
Продолжительность каникул							31.12.20 22- 09.01.20 23 (зимние)
Дата начала и окончания учебных периодов							01.09.20 22- 31.05.20 23

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	7.09	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Физическая культура и спорт	Спортивный зал	Наблюдение Анализ продуктов детской деятельности
2.	Сентябрь	9.09	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	14.09	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	16.09	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Овладение всеми приемами и тактическими действиями	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	21.09	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Овладение всеми приемами и тактическими действиями	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	23.09	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Овладение всеми приемами и тактическими действиями	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	28.09	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Овладение всеми приемами и тактическими действиями	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	30.09	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Овладение всеми приемами и тактическими действиями	Спортивный зал	
9.	Октябрь	5.10	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	
10	Октябрь	7.10	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	
11	Октябрь	12.10	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	

12	Октябрь	14.10	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
13	Октябрь	19.10	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
14	Октябрь	21.10	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
15	Октябрь	26.10	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
16	Октябрь	28.10	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
17	Ноябрь	2.11	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
18	Ноябрь	4.11	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
19	Ноябрь	9.11	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
20	Ноябрь	11.11	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
21	Ноябрь	16.11	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
22	Ноябрь	18.11	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
23	Ноябрь	23.11	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Общая физическая подготовка	Спорти вный зал
24	Ноябрь	25.11	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал

25	Декабрь	2.12	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал
26	Декабрь	7.12	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал
27	Декабрь	9.12	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал
28	Декабрь	14.12	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал
29	Декабрь	16.12	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал
30	Декабрь	21.12	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал
31	Декабрь	23.12	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал
32	Декабрь	28.12	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал
33	Январь	11.01	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Специальная физическая подготовка	Спорти вный зал
34	Январь	13.01	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
35	Январь	18.01	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
36	Январь	20.01	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
37	Январь	25.01	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал

38	Январь	1.02	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
39	Февраль	3.02	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
40	Февраль	8.02	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
41	Февраль	10.02	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
42	Февраль	15.02	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
43	Февраль	17.02	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
44	Февраль	22.02	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
45	Февраль	24.02	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
46	Март	1.03	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
47	Март	3.03	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
48	Март	8.03	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технико- тактическая подготовка	Спорти вный зал
49	Март	10.03	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спорти вный зал
50	Март	15.03	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спорти вный зал

51	Март	17.03	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
52	Март	22.03	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
53	Март	24.03	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
54	Апрель	5.04	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
55	Апрель	7.04	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
56	Апрель	12.04	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
57	Апрель	14.04	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
58	Апрель	19.04	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
59	Апрель	21.04	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
60	Апрель	26.04	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
61	Апрель	28.04	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
62	Май	5.05	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал
63	Май	8.05	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Технический функционал бокса.	Спортивный зал

64	Май	10.05	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Восстановительн ые мероприятия	Спорти вный зал	
65	Май	12.05	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Восстановительн ые мероприятия	Спорти вный зал	
66	Май	17.05	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Восстановительн ые мероприятия	Спорти вный зал	
67	Май	19.05	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Восстановительн ые мероприятия	Спорти вный зал	
68	Май	24.05	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Восстановительн ые мероприятия	Спорти вный зал	
69	Май	26.05	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Восстановительн ые мероприятия	Спорти вный зал	
70	Май	31.05	1 подгруппа 16:20-16:50- 2 подгруппа 17:00-17:30-	ОД	30 мин	Восстановительн ые мероприятия	Спорти вный зал	
Количество учебных недель								70 ч
Количество учебных дней								70 ч
Продолжительность каникул:								31.12.2022- 09.01.2023 (зимние)
Дата начала и окончания учебных периодов								01.09.2022- 31.05.2023

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Боксерские перчатки
- форма спортивная
- Скакалки
- Теннисные мячи
- Гантели
- Скамейки
- Коврики
- Маты
- Конусные фишки

Кадровое обеспечение:

Реализации программы осуществляет педагог с педагогическим образованием, прошедший курсы повышения квалификации по теме «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», получающий высшее педагогическое образование.

2.3. Формы аттестации

При подведении итогов реализации данной программы, анализ будет проводиться с использованием следующих целевых индикаторов достижения положительного результата:

большая удовлетворенность дошкольников, родителей результатами физических упражнений на занятиях;

увеличение количества участников занятия, участие и награды в выполнении нормативов ГТО;

повышение активности дошкольников в спортивных конкурсах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Журнал посещаемости, фото занятий, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

2.3.1. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Прием нормативов у занимающихся, проведение открытых тренировок, проведение различных соревнований у занимающихся.

2.4. Оценочные материалы

К концу учебного года дошкольники:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками.
4. Применяют изученные способы передачи.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющими эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности обучающихся проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

2.5. Методические материалы

Педагогическая целесообразность программы.

Тренировочный процесс юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высоких спортивных результатов.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях боксом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять

негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом, уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности детей. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально, и дифференцировать в группе боксеров с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Принципы и подходы к формированию Программы

Образовательная программа, а также организация на её основе воспитательно - образовательного процесса базируются на следующих принципах:

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребёнка;
- научной обоснованности и практической применимости;
- интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- учёта этнокультурной ситуации развития детей;
- комплексно – тематического принципа построения образовательного процесса.

Осуществление воспитательных и образовательных задач, в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования детей протекает через:

Познавательное – речевое развитие, которое направлено на развитие познавательной активности, любознательности, стремлению к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи, посредством использования в совместной деятельности с педагогом развивающих программ, технологий и игр.

Физическое развитие, которое направлено на формирование физических качеств, закаливание детского организма, приобщение к физической культуре и ЗОЖ. Реализуется через занятия, совместную с взрослыми игровую и досуговую деятельность, корригирующую гимнастику (вариативная часть).

Социально - личностное развитие, развитие у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках

Особенности организации образовательного процесса

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Ведущими ценностными приоритетами данной программы являются:

демократизация учебно-воспитательного процесса, формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Этап стартового уровня – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности обучающихся.

Привлечение детей к занятиям боксом возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешенного на уважении друг к другу, тренеру и окружающим.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов спортивно-оздоровительной группы. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Формы и режим занятий

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Направления:

1. Гражданско-патриотическое воспитание
2. Духовно-нравственное воспитание
3. Здоровьесберегающее воспитание
4. Взаимодействие с родительской общественностью

Формы воспитательной работы:

Организация и проведение бесед, встреч со знаменитыми спортсменами, тренерами, показательные выступления, мастер-классы, конкурсы, анкетирование по вопросам ЗОЖ; участие в традиционных и праздничных мероприятиях на территории города Искитима и НСО; спортивно-массовые мероприятия ДЮСШ; спортивно-массовые мероприятия в группе.

Содержание образовательного процесса

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности

спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

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

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

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

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера,

направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

2.6. Список литературы

1. Бокс: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва. / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.

3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.

4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с. 5. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.

6. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.

7. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.

8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.

11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

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

13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.