

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

Принята
на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2023 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«БОКС НА ШАХМАТНОЙ ДОСКЕ: СИЛА И РАЗУМ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Приоритетное направление: судья по боксу
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 8 лет



Авторы-составители:
Щипицын Станислав Владимирович,
педагог дополнительного образования
Щипицын Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс на шахматной доске: сила и разум»
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность, категория	Щицын Станислав Владимирович, педагог дополнительного образования, первой квалификационной категории
		Щицын Владимир Васильевич, педагог дополнительного образования, первой квалификационной категории
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	8 лет
5.2	Возраст обучающихся	8 – 18 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - по форме организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	Создание оптимальных условий для самореализации и развития способностей обучающихся в интеллектуальном и физическом совершенствовании, содействие профессиональному самоопределению, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися материала по овладению техникой бокса и шахмат, начальными знаниями деятельности судьи по боксу. Базовый уровень предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы; умение самостоятельно применять знания и умения при организации и проведении выездных соревнований по боксу и участие в них в качестве помощника судьи или судьи соревнований. Продвинутый уровень предполагает использование

		форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям, получение судейской квалификационной категории по боксу.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы образовательной деятельности: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, сеанс одновременной игры, блицтурнир, соревнования, зачёты. Методы образовательной деятельности: - словесные (объяснение, беседа, рассказ, анализ) - наглядные (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - частично-поисковые (эвристические); - игровые; - практические (упражнения, воспроизводящие); - дистанционные (презентации на электронных носителях, через социальные сети; обучающие сайты; интернет-источники; онлайн платформа ZOOM, Skype, WhatsApp, и др.).
7.	Формы мониторинга	Текущий контроль (опрос, наблюдение, ведение дневника самоконтроля, тестирование). Промежуточная аттестация (контрольное занятие, сдача нормативов). Итоговый контроль (зачёт, соревнование).
8.	Результативность реализации программы	Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: стартовый (вводный), контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение учебного года); промежуточная аттестация (май); итоговый контроль (по окончании освоения программы). Сохранность контингента – 95% Освоение программы обучающимися: - эффективный уровень - 60% - оптимальный уровень – 38% - удовлетворительный уровень - 2% Удельный вес обучающихся, имеющих достижения в соревнованиях: - всероссийский – 12% - республиканский уровень – 24% - муниципальный уровень – 64%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2019 г. 29.08.2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1 Пояснительная записка	5
Актуальность. Обоснование необходимости разработки и внедрения Программы в образовательный процесс. Нормативно-правовая база	5
Направленность Программы	6
Новизна подхода и отличительные особенности программы	7
Инновационные решения	9
Цель и задачи ДООП	10
Методическая основа и дидактические принципы	13
Адресат Программы	14
Условия приёма обучающихся	15
Характеристика основных возрастных особенностей детей	15
Объем и сроки реализации Программы	15
Формы организации образовательного процесса	15
Режим занятий	16
Планируемые результаты	16
Формы подведения итогов реализации программы	23
Формы педагогического контроля	23
1.2 Матрица образовательной Программы	25
1.3 Учебный план	
1.4 Учебный (тематический) план	33
1 год обучения	33
2 год обучения	34
3-4 годы обучения	35
5-7 годы обучения	37
8 год обучения	40
1.5 Содержание программы	
1-2 годы обучения	42
3-4 годы обучения	45
5-7 годы обучения	47
8 год обучения	49
1.6 Планируемые результаты освоения Программы	52
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Программы	
2.1 Организационно-педагогические условия реализации Программы	57
Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы	59
Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	60
Диагностический инструментарий	62
Список информационных источников	64
Приложения	
Приложение №1. Методические рекомендации	67
Приложение №2. Рабочая программа по воспитанию	70
Приложение №3. Календарный учебный график	77
Приложение №4. Диагностический инструментарий	98
Приложение №5. Методические разработки	101
Приложение №6. Организация питания	102

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

И в боксе, и в жизни мысль обязана хотя бы на один шаг опережать действие.

Петр Квятковский



АКТУАЛЬНОСТЬ. ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Во все времена люди ясно представляли себе необходимость всестороннего развития личности, сочетающей в себе образованность и физическое совершенство. У слабого телом человека меньше возможностей достичь желаемой цели. *«Лишь в здоровом теле, – писал Джон Локк, – может быть здоровый дух».*

Чеховское высказывание о том, что *«в человеке всё должно быть прекрасно»* давно стало хрестоматийным и вошло в нашу жизнь, как истина, не требующая доказательств. Но, к сожалению, не ставшая нормой жизни в обществе. Став разумным, человек вступил на тропу, ведущую к современному технологичному миру. Инструменты и орудия труда дали нам возможность самим формировать наш мир, которым мы управляем и который постоянно видоизменяем. В вопросах же обучения и воспитания наши успехи гораздо меньше.

Как способствовать интеллектуальному и физическому развитию детей, направляя во главу угла основную ценность человеческой жизни - его здоровье, в широком понимании этого слова, помня один из главнейших принципов: «Не навреди!»?

Не секрет, широко распространено суждение о слабом IQ и EQ боксеров: традиционный подход в спортивной подготовке сводится в большей степени к физическому развитию, формированию двигательных умений и навыков. Таким образом, назрела задача усиления акцента на интеллектуализацию этого процесса, повышения общего уровня образованности занимающихся.

Однако налицо объективное **противоречие** между социальным запросом и слабым программно-методическим обеспечением образовательного процесса в области спортивной педагогики по силовым видам спорта, органично синтезирующим физическое, интеллектуальное, нравственное развитие. Необходимость обретения базовой основы привела к **поиску собственного пути.**

Решению обозначенных задач призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Бокс на шахматной доске: сила и разум»**.

НАПРАВЛЕННОСТЬ Программы: физкультурно-спортивная.

ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ Программы: подготовка Судьи по боксу.

Концепция Программы исходит из постулата объединения определенных миров и культур, согласованности, казалось бы, несовместимых искусств - интеллектуального и боевого. Удачный спортивный симбиоз заключается в здоровом балансе интеллектуальной и физической силы – и в этом прослеживается классический древнегреческий **подход к гармонии и совершенству человека**. Данное обстоятельство определяет уникальное своеобразие созданной в Программе воспитательной системы.

Настоящая ДООП **«Бокс на шахматной доске: сила и разум»**

- разработана на основе муниципального мониторинга актуальных проблем физического воспитания детей средствами дополнительного образования;
- пропущена через призму собственного педагогического опыта автора;
- подтверждает свою современность, своевременность и востребованность детьми и родителями (*по данным НОК по реализации ДОП, 2017 г., выбор программы по критериям «перспективность ДООП» – 58% опрошенных, «по рекомендации» – 32 %, «доступность» - 10%*).

Программа направлена на развитие

- умения мыслить, решать сложные задачи;
- навыков единоборств;
- принципов здорового образа жизни.

Альянс бокса и шахмат, осуществляемый расширением программы обучения боксу органичным включением разделов по освоению шахматного искусства и развитию коммуникативных навыков – как мост между различными образовательными дисциплинами, который способен влиять на развитие сразу нескольких составляющих учебного процесса. Шахматы непосредственным образом связаны с логическим мышлением (формирование универсальных способов мыследеятельности – абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции), точными предметами, такими, как геометрия и алгебра; бокс воспитывает потребность в здоровом образе жизни. Вместе **образуется уникальный синтез в формировании новых качественных возможностей личности**.

В этом видится потенциал эффективности ДООП, и, возможно, в недалеком будущем именно такой спорт станет эталоном развития человека.

В основе Программы лежит система многолетней тренировки занимающихся, которая позволяет проводить целенаправленный процесс обучения и воспитания, сопровождающийся констатацией достижения результата, достигнутого в оптимальных возрастных границах.

Методологическая основа реализации Программы – системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Методическим фундаментом разработки ДООП явились нормативные требования по теоретической и практической подготовке спортсменов по видам спорта, современные научные и методические разработки отечественных и зарубежных специалистов, практические рекомендации по теории и методике воспитания, педагогике, психологии.

В 2017 году в Программу внесены изменения в части оформления структурных компонентов в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года), а в 2019 году Программа была скорректирована в связи с утверждением нового Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» (<https://clck.ru/337AeZ>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://clck.ru/33XtUe>).

НОВИЗНА ПОДХОДА И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

1) Предлагаемая Программа является **обновлённой разработкой** автора в соответствии с мировыми трендами и новыми государственными стратегическими предписаниями, современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования¹.

1. Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»

2. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642

4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ от 31.03.2022 №678-р.

2) Построение и содержание Программы педагогически обоснованы и являются **эффективным средством профилактики асоциального поведения**, снижения уровня конфликтности, агрессивности и правонарушений школьников.

Созданная культурно-образовательная среда позволяет реализовать запросы каждого: спортивная жизнь, интеллектуальное развитие, коммуникация, общественная работа, участие в социальных проектах, и, тем самым, **создать ситуацию успеха для каждого ребенка**.

3) Доступность ДООП заключается в широком охвате целевой аудитории и соответствии нового содержания и методов обучения современному запросу социума.

Настоящее время характеризуется большим количеством неполных семей. Замечено, что отсутствие мужского воспитания в семье или недостаточное участие в воспитании ребенка также сильно сказывается и на математических способностях, его пространственном мышлении, умении логически и аналитически мыслить.

ДООП способствует раскрытию индивидуальных способностей и природного потенциала занимающегося не только в сфере бокса и шахмат, **но и в любом виде деятельности**, в повышении личностной самооценки; благоприятно влияет на **успешность личностной реализации в различных жизненных сферах**.

5.Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

6.Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7.Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10

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

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

10.Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)

11.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

12.Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

13.СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

14.План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года

15.Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

1.Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

2.Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

3.Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Прикладной (профориентационный) аспект Программы заключается в большом значении для подготовки будущих профессиональных кадров в области безопасности и спорта, сил специального назначения, где задействуются физические и индивидуальные силы и возможности человека в борьбе с негативными элементами в обществе.

- 4) Особенность программы - в ее **разноуровневости** («Стартовый», «Базовый», «Продвинутый» уровни содержания) и **технологичности**.

Новое содержание, неразрывная связь теории с практикой, синтез фундаментальных классических и современных методик направлены на то, что самореализоваться сможет ребёнок **с любым уровнем** природной одарённости, с разными стартовыми способностями и потребностями. Программа предлагает новые подходы к учебным требованиям и распределению учебного материала с конкретизацией тем. ДООП мотивирует обучающихся к познанию, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, помогает сформировать жизненные ценности, овладеть опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, организует их свободное время.

Настоящую Программу отличают **следующие ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ:**

- ДООП **«Бокс на шахматной доске: сила и разум»** является разработкой автора. До настоящего времени мы не располагаем примерами разработанных и внедрённых в условиях организации дополнительного образования детей современных **разноуровневых** дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, синтезирующих занятия боксом с обучением шахматному искусству.

Идея ШахБокса (CHESSBOXING) на мировом уровне достаточно нова: в 2003 году на мировом уровне сходятся в поединке художник и адвокат. Однако в России новое двоеборье стало набирать популярность в России только с 2015 года.

Программа представляет собой **технология взаимозависимого развития** физических и интеллектуальных способностей детей и подростков. Она способствует развитию у обучающихся интереса к умственным и физическим занятиям с тем, чтобы «спортивный интерес» к знанию постепенно перешёл в увлечение, привычку, стал нормой.

Такая интеграция предлагает **более широкое, демократическое понимание учебно-воспитательных целей** исходя из современного контингента; направлена на личностно-ориентированное обучение.

- Программа содержит **черты метапредметной ориентации на достижение**

«непредметных» результатов обучения. В контексте обучения по ДООП предусматривается формирование универсальных учебных действий, что указывает на общность и согласованность методических принципов Программы с требованиями стандартов нового поколения, преемственность с образовательными программами основной школы.

- Содержание программы обновлено в соответствии с приоритетными направлениями, определенными Министерством просвещения РФ к программам физкультурно-спортивной направленности. В учебный план внесён **раздел теоретической и практической подготовки судьи по виду спорта.** Судейская практика даёт возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на занятиях; судейскую практику спортсмены получают на соревнованиях.
- Значительный объём содержания программы способны обеспечить **многоуровневость и вариативность организации работы с детьми** - в этом преимущество, новизна и практическая значимость программы. Длительность программного курса (8 лет обучения) обусловлена необходимостью непрерывного физического и интеллектуального совершенствования человека, ведения здорового образа жизни, а также коррелирует по срокам со специализированным обучением по видам спорта по предпрофессиональным программам.
- Открытость Программы – включение обучающихся в актуальные события и проекты социокультурной жизни города. В ДООП интегрирована Программа воспитательной деятельности, в которой большое значение уделяется мероприятиям с родителями обучающихся.
- ДООП дополняют УМК-приложение и методические разработки автора.

Цель Программы направлена на реализацию ведущих задач Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание оптимальных условий для самореализации и развития способностей детей в интеллектуальном и физическом совершенствовании, содействие профессиональному самоопределению, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

<i>Уровни</i>	<i>Личностные задачи</i>	<i>Метапредметные задачи</i>	<i>Предметные задачи</i>
<i>Стартовый уровень</i>	Цель: создание условий, способствующих овладению обучающимися начальными навыками боксёрского мастерства и судейской практики, активизации их интереса к занятиям боксом.		
	● формировать и развивать навыки здорового образа жизни; ● воспитывать готовность к саморазвитию и самообразованию; ● формировать гуманность и нравственность; ● формировать навыки социальных норм и правил поведения.	● активизировать мыслительный процесс и познавательный интерес; ● развивать внимание, наблюдательность, мышление как универсальные компетенции; ● развивать способность осуществлять контроль своей деятельности; ● развивать коммуникативные навыки и умения.	● формировать интерес и мотивацию к занятиям боксом; ● развивать физические и интеллектуальные качества; ● формировать основы техники и правил по боксу и шахматам; ● знакомить с требованиями к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; ● знакомить с элементами режима дня; ● знакомить с основами судейской практики.
<i>Базовый уровень</i>	Цель: создание условий, способствующих формированию у обучающихся навыков боксёрского мастерства и судейской практики, мотивации к занятиям боксом.		
	● формировать культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни и самодисциплины; ● активизировать личность обучающихся на саморазвитие и самообразование; ● способствовать раскрытию индивидуальных способностей обучающихся и реализации их потребности в самовыражении; ● формировать нравственные чувства и нравственное поведение, ответственное отношение к занятиям.	● формировать умение оценивать правильность продукта своей деятельности; ● формировать владение основами самоконтроля, самооценки, принятий решений и осуществления осознанного выбора; ● формировать навыки сотрудничества в групповой форме работы, проявления толерантности; ● продолжить развитие таких познавательных процессов как обобщение, сравнение и т.д.	● формировать спортивную мотивацию и потребность в укреплении здоровья; ● развивать уровень общей физической и специальной физической, интеллектуальной, тактической, теоретической и психологической подготовки; ● формировать представление и обеспечить достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу; ● формировать представление о значимости соблюдения режима дня; ● формировать навыки судейской практики.
<i>Продвинутый уровень</i>	Цель: создание условий, способствующих проявлению активности в спортивной, соревновательной и судейской деятельности, их спортивному самовыражению, самореализации и профессиональному самоопределению.		
	● совершенствовать культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни и самодисциплины; ● совершенствовать способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; ● развивать потребность и способность реализации спортивных возможностей в социально-значимой	● совершенствовать владение приемами регуляции психофизических, эмоциональных состояний; ● формировать продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми в процессе коллективной деятельности; ● совершенствовать	● поддерживать высокий уровень спортивной мотивации и укрепление здоровья; ● развивать функциональные возможности организма обучающихся; ● совершенствовать общие и специальные физические качества, интеллектуальную, тактическую, теоретическую и психологическую подготовку обучающихся; ● совершенствовать демонстрацию высоких спортивных достижений на официальных соревнованиях по

	деятельности; • развивать гуманистическую направленность сознания и осознанное отношение к жизнедеятельности.	выполнение логических операций и построение логических цепей рассуждения.	боксу; • формировать потребность в соблюдении режима дня; • совершенствовать навыки судейской практики.
--	--	---	---

Обучающие задачи:

Стартовый уровень:

- изучение основ бокса и судейской практики, техники и правил бокса, специальной терминологии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Базовый уровень:

- расширение представлений о боевых и интеллектуальных видах спорта, возможностях их комбинации в целях достижения гармоничного баланса в развитии физической и интеллектуальной силы;
- формирование у обучающихся базовых знаний техники бокса, судейской практики и навыков технического выполнения; специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом, в том числе на основе индивидуальных образовательных маршрутов.

Продвинутый уровень:

- формирование познавательной мотивации и постоянного интереса к занятиям боксом;
- реализация потребностей детей и подростков в успешности занятий спортом через участие в муниципальных, региональных, республиканских, всероссийских, международных соревнованиях;
- совершенствование навыков судейской практики.

Развивающие задачи:

Стартовый уровень:

- развитие личности ребенка, способного к самовыражению через овладение основами бокса;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирование общей культуры учащихся.

Базовый уровень:

- развитие общих физических и специальных качеств: выносливости, ловкости, силы, быстроты, координации;
- развитие психических процессов: внимания, зрительной, логической памяти, мышления.

Продвинутый уровень:

- развитие способности адаптироваться к окружающему миру, умения ориентироваться в сложных жизненных ситуациях;
- формирование навыков культуры здоровья; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, умения сознательно применять полученные навыки в целях тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья и отдыха;
- совершенствование технико-тактической подготовки.

Воспитательные задачи:

Стартовый уровень:

- воспитание у учащихся интереса к занятиям спортом, с целью собственного развития и совершенствования;
- формирование нравственно-этических качеств: целеустремленности, настойчивости, мужества, дисциплинированности, ответственности, уверенности в себе и своих силах, самообладания.

Базовый уровень

- воспитание осознанной потребности заниматься физическим и нравственным совершенствованием;
- укрепление психического и физического здоровья детей через занятия боксом;
- профилактика асоциального поведения учащихся.

Продвинутый уровень:

- формирование системы эффективной замены асоциальных мотивов поведения приоритетами здорового образа жизни для обучающихся;
- формирование позитивных ценностных ориентаций для достижения адаптации обучающегося в различных жизненных условиях и ситуациях.

Содержание Программы, удовлетворяет дидактическим принципам научности, систематичности и последовательности, а также соответствует возрастным особенностям обучающихся, уровню их психического развития. На основании усложнения материала в последующие годы обучения, умения и навыки ученика закрепляются, а затем, за счёт нового материала, углубляются и систематизируются.

Программа выстроена на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Для каждого обучающегося есть «своя» вершина спортивного успеха, которая и способствует его личностному росту, обеспечивает условия для самоуправления и самореализации боксера.
- Целевая направленность в процессе подготовки всех возрастных групп. В

ходе обучения большую роль играют мотивы занятий, которые постепенно меняются, становятся более значимыми и в конце приводят к активной нравственной позиции и конкретному социальному статусу.

- Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней тренировки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
- Строгое соблюдение постепенности и соответствия тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.
- Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяются с учётом сенситивных периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс на шахматной доске: сила и разум» разработана для детей от 8 до 18 лет. Условия приёма обучающихся: деятельность педагогов дополнительного образования ДФОЦ «Дельфин №8» направлена на развитие массового спорта и выявление одарённых детей, поэтому в группы производится набор всех желающих заниматься при отсутствии медицинских противопоказаний.

Характеристика основных возрастных особенностей детей:

Младшие школьники (8-9 лет):

- Высокий уровень активности;
- Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- Эмоциональная непосредственность;
- Повышенная работоспособность, но, в то же время, высокая утомляемость;
- Высокая потребность в игре, движении, во внешних впечатлениях;
- Высокая чувствительность к критике со стороны взрослых;
- Становление независимости;
- Становление чувства ответственности;
- Стремление научиться общаться вне семьи.

Учащиеся средних классов (10-13 лет):

- Высокий уровень активности;
- Ориентирование больше на действия, чем на размышления;

- Настроение подвержено колебаниям;
- Высокая чувствительность к критике;
- Энергичность, настойчивость, быстрота, энтузиазм;
- Нередки непродолжительные взрывы гнева, агрессии;
- Развитое самосознание, боязнь поражения;
- Развитое воображение и эмоциональность;
- Стремление к соперничеству, частые споры со сверстниками.

Учащиеся старших классов (14-18 лет):

- Достижение половой зрелости;
- Беспокойство о внешности;
- Высокая социальная активность, особенно в группе;
- Проявление лидерских качеств;
- Потребность в общении «на равных»;
- Поиск себя и самосознания;
- Потребность в принятии средой сверстников;
- Время выбора профессии.

ОБЪЕМ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Время, отведенное на обучение, составляет 136 часов в год для первого года обучения (4 часа в неделю) и 204 часа в год для второго и последующих годов обучения (6 часов в неделю), практические занятия составляют не менее 70% учебного времени. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачёты.

Методы образовательной деятельности:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ, анализ)
- наглядные (наблюдение, демонстрация)
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);
- частично-поисковые (эвристические);
- игровые;
- практические (упражнения воспроизводящие);
- дистанционные (материал на электронных носителях; интернет-источники и др.)

Учебный год делится на 4 четверти. В учебном году предусматриваются каникулы в объёме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего

образования. В каникулярное время по отдельному графику проводятся мероприятия спортивной, культурно-просветительской направленности с обучающимися и их родителями (законными представителями).

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ – 8 лет.

Возрастные границы этапов подготовки и зоны первых больших успехов в процессе многолетней подготовки спортсменов

стартовый уровень		базовый уровень					продвинутый уровень
Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап Углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе обучения по ДООП:

Личностные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность	• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного	• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.

социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность ценности здорового образа жизни.	мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. - Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. - Сформированность ценности здорового образа жизни.	- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера. - Сформированность ценности здорового образа жизни.
--	---	--

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

Регулятивные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:		
- анализировать существующие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.	- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - ставить целевые ориентиры и приоритеты деятельности.	- анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей; - осуществлять выбор наиболее эффективных	- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять	- самостоятельно определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения

способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; • выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи.	выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.	учебных и познавательных задач; • самостоятельно определять/находить условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • самостоятельно составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:		
• определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критериев; • находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности;	• определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, выявляя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа	• самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса

• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки при помощи педагога.	изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Обучающийся сможет:		
• выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • фиксировать динамику собственных образовательных результатов.	• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов.	• самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:		
• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности; • принимать решение в учебной ситуации; • определять причины своего успеха или неуспеха;	• наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной	• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины

• определять, какие действия по решению учебной задачи привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности).	ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления).	своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
--	---	--

Познавательные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:		
• выделять общий признак двух предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам; • выделять явление из общего ряда других явлений; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности; • выявлять и называть причины события, явления.	• выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины.	• выделять общие признаки двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство и отличия; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных		

и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
• обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по предложенному образцу; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления, по предложенному образцу; • строить схему, алгоритм действия по образцу педагога.	• обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по шаблону; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия на основе имеющегося опыта.	• обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать оригинальный абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:		
• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:		
• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности;	• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с	• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • принимать решение в ходе диалога и

• высказывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.	собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.	согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
---	--	---

Предметные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
• формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники и правил по видам спорта • всестороннее гармоничное развитие физических и интеллектуальных качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке • соблюдение требований техники безопасности при занятиях • знание простейших схем достижения матовых ситуаций • знания основ судейской практики	• повышение уровня общей физической и специальной физической, интеллектуальной, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке • соблюдение требований техники безопасности при занятиях • овладение навыками игры в шахматы второго уровня мастерства • формирование навыков судейской практики	• повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, интеллектуальной, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития видов спорта • соблюдение установленного режима дня • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке • соблюдение требований техники безопасности при занятиях • владение комплексами физических упражнений • овладение навыками игры в шахматы третьего уровня мастерства • совершенствование навыков судейской практики

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оценка качества реализации Программы включает в себя текущий, промежуточный контроль успеваемости обучающихся, и итоговый контроль по окончании освоения программы.

Текущий контроль. Целью текущего контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную подготовку домашнего задания, правильную организацию самостоятельной работы, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль над работой обучающегося осуществляет педагог, отражая в оценках достижения обучающегося, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольное занятие. Текущая аттестация проводится за счёт времени аудиторных занятий на всем протяжении обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года также за счёт аудиторного времени. Форма проведения - зачёт с приглашением комиссии и выставлением оценки. Обязательным условием является методическое обсуждение образовательных результатов обучающегося, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития ребенка. Промежуточная аттестация отражает результаты работы обучающегося за данный период времени, определяет степень успешности его развития на данном этапе обучения. По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением её в протокол. При оценивании применяется пятибалльная шкала.

Аттестация обучающихся по завершению освоения программы проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе с целью определения уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе. Аттестация обучающихся по завершению освоения программ может проводиться в следующих формах: соревнование, турнир, сдача нормативов, зачет. Фиксация результатов аттестации по завершении освоения программы осуществляется по уровням: «эффективный», «оптимальный», «удовлетворительный».

Формы педагогического контроля:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля боксёра.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ условных и вольных боев на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и

СФП.

- Сеанс одновременной игры.
- Турнир, блиц-турнир, конкурс.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга боксеров;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных поединков и составление модели успешной соревновательной деятельности боксёров.

МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
СТАРТОВЫЙ	Предметные: • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники и правил по видам спорта • всестороннее гармоничное развитие физических и интеллектуальных качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях • знание простейших схем достижения матовых ситуаций	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточная аттестация (контрольное занятие, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)	Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (наблюдение, демонстрация), эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические (упражнения, приемы).	Предметные: • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по видам спорта • гармонично развиты физические и интеллектуальные качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке • соблюдает требования техники безопасности при занятиях • знает простейшие схемы достижения матовых ситуаций	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).
	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные спарринги	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей			результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. - Сформированность ценности здорового образа жизни			- Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. - Сформирована ценность здорового образа жизни	
БАЗОВЫЙ	Предметные: - повышение уровня общей физической и специальной физической, интеллектуальной, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта - формирование спортивной мотивации - укрепление здоровья - соблюдение установленного режима дня. - знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. - соблюдение требований техники безопасности при занятиях. - овладение навыками игры в шахматы второго уровня мастерства	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточная аттестация (контрольный урок, зачёты, соревнование). Итоговый контроль (зачёт)	- словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядный (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические упражнения.	Предметные - повышенный уровень общей физической и специальной физической, интеллектуальной, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки - имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта - сформирована спортивная мотивация - крепкое здоровье - соблюдает установленный режим дня. - знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке - соблюдает требования техники безопасности при занятиях - владеет навыками игры в шахматы второго уровня мастерства	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).
	Метапредметные: - умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности - умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные спарринги	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: - умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности - умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач - умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей			деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни			на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформированы сознание, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированы ценности здорового образа жизни	
ПРОДВИНУТЫЙ	Предметные: • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, интеллектуальной, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточная аттестация (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль	Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ) наглядный (наблюдение, демонстрация) эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические упражнения.	Предметные: • высокие функциональные возможности организма • сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень интеллектуальной, технической, тактической и психологической подготовки • демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • обладает высоким уровнем спортивной мотивации	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога),

	спортивной мотивации - укрепление здоровья - знание истории развития видов спорта - соблюдение установленного режима дня. - знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. - соблюдение требований техники безопасности при занятиях. - владение комплексами физических упражнений. - овладение навыками игры в шахматы третьего уровня мастерства	(зачет)		- крепкое здоровье - знает историю развития видов спорта. - соблюдает установленный режима дня. - знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. - соблюдает требования техники безопасности при занятиях - владеет комплексами физических упражнений - владеет навыками игры в шахматы третьего уровня мастерства	продуктивном (самостоятельно)
	Метапредметные: - умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные спарринги	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: - умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач - умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией - умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи,	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности			собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни			предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношения к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни	
--	---	--	--	---	--



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Стартовый уровень		Базовый уровень					Продвину- тый уровень
		Спортивно- оздоровительн ый этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивно го совершенс твования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Теоретическая подготовка	9	9	12	12	20	20	20	25
2	Практическая подготовка	126	194	192	192	184	184	184	174
2.1	Общая физическая подготовка	40	63	58	58	39	39	39	33
2.2	Шахматная подготовка	25	46	46	46	42	42	42	36
2.3	СФП, техничко- тактическая подготовка	64	80	80	80	90	90	90	90
2.4	Контрольные испытания	1	2	2	2	2	2	2	2
2.5	Участия в соревнованиях	-	2	4	4	8	8	8	10
2.6	Теория и практика подготовки судьи по боксу	1	1	2	2	3	3	3	8
	Всего:	136	204	204	204	204	204	204	204

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Основные принадлежности и правила игры в шахматы	2	2	-	Беседа	Опрос
1.1	О ходах фигур и о поле под ударом	1	1	-	Беседа	Анализ деятельности
1.2	Шахматная партия, рокировка	1	1	-	Беседа	Сеанс одновременн ой игры
2	Правила спортивных и подвижных игр	1	1	-	УТЗ	Устный опрос
2.1	Футбол, баскетбол	0,5	0,5	-	УТЗ	Опрос
2.2	Лапта, попрыгунчики, увернись от мяча, не коснись каната	0,5	0,5	-	УТЗ	Устный опрос
3	Основы судейской практики	1	1		Беседа	Устный зачет
4	Круговой метод тренировки	0,5	0,5	-	УТЗ	Наблюдение
5	Спортивное оборудование и	0,5	0,5	-	Дистанционно	Устный зачет

	инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.				е занятие	
6	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Групповое занятие	Опрос
7	Общая физическая подготовка	40	-	40	УТЗ	Внутригрупповые соревнования
8	Техники матования короля	25	-	25	УТЗ	Педагогический контроль
8.1.	Матование одинокого короля	5	1	4	УТЗ	Анализ деятельности
8.2.	Мат без жертвы материала	5	1	4	УТЗ	Анализ деятельности
8.3.	Шахматная комбинация	5	1	4	УТЗ	Конкурс
8.4.	Отработка техники на практике	10	-	10	УТЗ	Анализ деятельности
9	СФП, технико-тактическая подготовка	64	1	63		
9.1	Учебная и боевая стойка	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
9.2	Передвижения боксёра	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
9.3	Прямые удары	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
9.4	Удары снизу	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
9.5	Боковые удары	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
9.6	Защитные действия	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
9.7	Тактика атаки и ответной контратаки	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
10	Контрольные испытания	1	-	1	Контрольное занятие	Тестирование
Итого за период обучения		136	10	126		

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	10				
1.1.	Основы дебюта	2	1	1	УТЗ	Анализ деятельности
1.2	Основы миттельшпиля	2	1	1	УТЗ	Анализ деятельности
1.3	Основы эндшпиля	2	1	1	УТЗ	Блиц-турнир
1.4	Круговой метод тренировки	2	2	-	Беседа	Устный зачет
1.5	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	0,5	0,5	-	Беседа	Опрос
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	-	Дистанционное занятие	Медицинский контроль
2	Правила судейства по боксу	1	-	1	Беседа	Наблюдение
II	Практическая подготовка	194	-	194		
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	63	-	63		
1.1	Строевые упражнения	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.2	Элементы акробатики	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.3	Упр. С набивными мячами, скакалками	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
1.4	Упражнения на формирование	4	-	4	УТЗ	Наблюдение

	правильной осанки					
1.5	Упражнения в равновесии	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.6	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.7	Упражнения на развитие общей выносливости	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
1.8	Упражнения на развитие координации	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
1.9	Упражнения на развитие гибкости	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.10	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2	Простейшие схемы достижения матовых ситуаций	46	-	46	УТЗ	
2.1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
2.2	Упражнения на развитие «взрывных» способностей	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
2.3	Развитие специальной выносливости	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
2.4	Развитие специальной координации	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	80	-	80		
3.1	Ударное место кулака и перчатки. Уязвимые места на теле боксера. Учебная стойка. Прямые удары из учебной атаки	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.2	Боевая стойка. Боевые дистанции. Виды передвижений	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3	Одиночные прямые удары и защита от них	40	-	40	УТЗ	Наблюдение
3.4	Подготовительные действия и финт-удары с дальней дистанции боя	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.5	Удары снизу и защита от них. Ближняя дистанция	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
3.6	Боковые удары и защита от них	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
3.7	Тактика атаки и ответной контратаки	4	-	4	УТЗ	Анализ видеозаписи боев
4	Контрольные испытания	2	-	2		
4.1.	Тестирование СФП	1	-	1	Контрольное занятие	Тесты
4.2	Тестирование ОФП	1	-	1	Контрольное занятие	Тесты
5	Участие в соревнованиях	2	-	2		
5.1	Внутриклубные по ОФП	1	-	1	Соревнования	Анализ протоколов
5.2	Внутриклубные по технике бокса	1	-	1	Соревнования	Видеозапись
6	Участие в соревнованиях в качестве помощника судьи	1		1	Соревнования	Наблюдение
Итого за период обучения		204	10	194		

Учебный (тематический) план 3-4 годов обучения

№	Название раздела, тема	Кол-во часов	Форма	Форма
---	------------------------	--------------	-------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	организации занятий	контроля
I	Теоретическая подготовка	12	12	-		
1	Второй уровень мастерства. Тактика. Нападение	2	2	-	Беседа	Устный опрос
2	Спорт и здоровье	2	2	-	Беседа	Устный опрос
3	Экипировка боксера. Бинтовать кисти рук.	2	2	-	Беседа	Устный опрос
4	Основы технико-тактической подготовки	4	4	-	Беседа	Устный зачет
5	Правила соревнований	2	2	-	Дистанционное занятие	Устный зачет
II	Практическая подготовка	192	-	192		
1	ОФП	58	-	58		
1.1	Развитие скоростно-силовых способностей	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Развитие взрывной силы	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Развитие общей выносливости	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Повышение уровня функциональных возможностей	10	-	10	УТЗ	Физиологические тесты
1.5	Развитие координационных способностей	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.6	Развитие гибкости	10	-	10	УТЗ	Этапный контроль
2	Второй уровень мастерства.	46	-	46		
2.1	Защита от нападения на несколько фигур	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Создание угрозы мата	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Эндшпиль	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.4	Дебют	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Закрепление навыков игры в шахматы второго уровня мастерства	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
3	СФП, технико-тактическая подготовка	80	-	80		
3.1	Боевая стойка: рациональное расположение ног, туловища и рук	6	-	6	УТЗ	Визуальная оценка
3.2	Передвижения в различных направлениях	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	Прямые удары и защита от них	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль

						контроль
3.4	Комбинации и серии прямых ударов	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	Удары снизу и защита от них	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.6	Комбинации и серии разнотипных ударов	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.7	Повторные удары одной рукой	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	Основы техники ближнего боя	10	-	0	УТЗ	Педагогический контроль
3.9	Тактика применения финтов, маневрирование, легких ударов, ложных движений туловища и ног	7	-	7	УТЗ	Анализ видеозаписи и боев
4	Контрольные испытания	2	-	2		
4.1	ОФП	1	-	1	Тестирование	Тесты
4.2	СФП	1	-	1	Тестирование	Тесты
5	Участие в соревнованиях	4	-	4		
5.1	Городские соревнования	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
5.2	Республиканские соревнования	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
6	Судейская практика	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение
Итого за период обучения		204	12	192		

Учебный (тематический) план 5-7 годов обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	20	20			
1.1	Правила поведения и ТБ на УТЗ и во время участия в соревнованиях	1	1		Беседа	Устный зачет
1.2	Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена	1	1		Дистанционное занятие	Устный зачет
1.3	Педагогический и врачебный контроль. Самостоятельная регистрация тестов	1	1		Беседа	Педагогический контроль. Самоконтроль
1.4	Значение разминки, ее содержание перед УТЗ, спаррингами, соревнованиями	1	1		Беседа	Собеседование
1.5	Понятия переутомления и перенапряжения организма, их профилактика	1	1		Беседа	Устный зачет
1.6	Техника и тактика боя на	1	1		Беседа	Устный

	средней и ближней дистанции					зачет
1.7	Критерии эффективности ведения боя на средней и ближней дистанции	1	1		Беседа	Устный опрос
1.8	Захват инициативы, темп и ритм работы, автоматизм выполнения боевых действий	1	1		Беседа	Устный зачет
1.9.	Операции, основанные на превосходстве количества ударов	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.10	Одновременное нападение на несколько объектов	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.11	Операции по освобождению поля или линии	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.12	Операции по завлечению фигуры	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.13	Операции по отвлечению защищающей фигуры	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.14	Операции по развязыванию нападающей фигуры	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.15	Уничтожение или связывание защищающей фигуры	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.16	Операции по привлечению фигуры	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.17	Операции, основанные на промежуточном ходе	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.18	Операции, основанные на недостаточной защищённости крайней горизонтали	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.19	Операции, основанные на возможности превращения пешки	1	1		Занятие	Анализ деятельности
1.20	Операции, основанные на возможности возникновения пата	1	1		Занятие	Анализ деятельности
II	Практическая подготовка	184	-	184		
1	Общая физическая подготовка специальной направленности	39	-	39		
1.1	Бег на различные дистанции, кроссы	6	-	6	УТЗ	Поэтапный контроль
1.2	Спортивные игры, эстафеты	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
1.3	Гимнастические упражнения	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
1.4	Метания, прыжки. Много скоки	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
1.5	Упражнения с эспандером, отягощениями, кувалдой	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
1.6	Упражнения с гириями	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль

2	Третий уровень мастерства в шахматах. Тактика.	42	-	42	УТЗ	Текущий контроль
3	Технико-тактическая подготовка	90	-	90		
3.1	Совершенствование прямых ударов в атаках и контратаках с дальней дистанции боя	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.2	Совершенствование защит подставками с одиночными ответными ударами	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.3	Атаки и контратаки одиночными боковыми ударами с дальней и средней дистанции	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.4	Защиты подставками, нырками, уклонами и шагами назад с последующей контратакой	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.5	Совершенствование техники передвижений, ложные движения ног и туловища	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
3.6	Атака: одиночными ударами снизу Защита: подставки, уходы, накладки, Контратака: одиночными ударами	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.7	Совершенствование связи: атака-разрыв-атака	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
3.8	Совершенствование техники и тактики встречных ударов	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.9	Техника и тактика ближнего боя	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.10	Техника и тактика боя с «левой», с «темповиком», с «нокаутером», «универсалом», с высоким и низкорослым соперником	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
3.11	Тактика нападения: быстрый старт, непрерывное давление, бурный финиш, частая смена боевых стоек; изменения темпа боя; быстрая смена дистанций; силовое давление на ближней дистанции.	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
3.12	Упражнения на боксерских снарядах. Вольные бои, спарринги.	12	-	12	УТЗ	Оперативный контроль
4	Контрольные испытания	2		2		
4.1	ОФП	1		1	Контрольное занятие	Тесты
4.2	СФП	1		1	Контрольное занятие	Тесты
5	Участие в соревнованиях	8		8		
5.1	Внутриклубные	2		2	Соревнования	Анализ видеозаписи
5.2	Городские	2		2	Соревнования	Педагогический контроль

5.3	Республиканские	2		2	Соревнования	Педагогический контроль
5.4	Всероссийские	2		2	Соревнования	Медицинский контроль
6	Судейская практика	3		3	Практическое занятие	Наблюдение
Итого за период обучения		204	20	184		

Учебный (тематический) план 8 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	25	25	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Типичные ситуации пешечного эндшпиля	1	1	-	Дистанционное занятие	Собеседование
3	Король и ферзь против короля и пешки	2	2	-	Беседа	Дневник спортсмена (просмотр)
4	Легкофигурный эндшпиль	2	2	-	Беседа	Устный опрос
5	Дебюты гроссмейстеров	2	2	-	Беседа	Устный опрос
6	Критерии эффективности боя на средней дистанции.	2	2	-	Беседа	Устный опрос
7	Захват инициативы, координация и амплитуда движений, темп и ритм работы на средней дистанции боя	2	2	-	Беседа	Собеседование
8	Автоматизм выполнения боевых действий, их слитное выполнение	2	2	-	Беседа	Устный опрос
9	Правила соревнований, главная судейская коллегия. Обязанности и правила главного судьи и членов судейской коллегии	2	2	-	Беседа	Устный зачет
10	Значение педагогического контроля и самоконтроля спортсмена	2	2	-	Беседа	Проверка дневника самоконтроля
11	Педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления работоспособности	2	2	-	Беседа	Дневник спортсмена (просмотр)
12	Анализ соревновательной деятельности	2	2	-	Беседа	Просмотр протоколов, видеозаписи
II	Практическая подготовка	174	-	174		
1	Общая физическая подготовка	33	-	33		
1.1	Развитие физических качеств	7	-	7	УТЗ	Текущий

	«круговым» методом					контроль
1.2	Развитие скоростно-силовых качеств «ударным» методом	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
1.3	ОРУ для развития координации	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
1.4	СПУ для развития взрывной силы	5	-	5	УТЗ	Поэтапный контроль
1.5	Развитие общей и специальной выносливости	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2	Специальная физическая подготовка, Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства	42	-	42	УТЗ	Поэтапный контроль
3	Технико-тактическая подготовка	90	-	90	УТЗ	Поэтапный контроль
3.1	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) в бою на дальней дистанции	10	-	10	УТЗ	Текущий контроль
3.2	Условные и вольные бои на дальней дистанции	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	Контрольный спарринг	2	-	2	Контрольное занятие	Итоговое занятие
3.4	СТТМ в бою на средние дистанции	20	-	20	УТЗ	Наблюдение
3.5	Условные и вольные бои на средние дистанции	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.6	Контрольный спарринг	2	-	2	Контрольное занятие	Итоговое занятие
3.7	СТТМ в бою на ближней дистанции	20	-	20	УТЗ	Наблюдение
3.8	Условные и вольные бои на ближней дистанции	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
3.9	Контрольный спарринг	2	-	2	Контрольное занятие	Итоговое занятие
3.10	Работа на лапах – совершенствование индивидуальной манеры ведения боя	4	-	4	УТЗ	Оперативный контроль
3.11	Тактика нападения и тактика обороны на различных дистанциях боя	3	-	3	УТЗ	Анализ видеозаписи и спаррингов
3.12	Тактика ведения боя против боксеров различных стилей (нокаутёра, темповика и т.д.)	4	-	4	УТЗ	Анализ УТЗ, спаррингов, соревнований
3.13	Тактика ведения боя на средней и ближней дистанциях	3	-	3	УТЗ	Анализ видеозаписи и спаррингов
4	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольное занятие	Тесты

5	Участие в соревнованиях	10	-	10	Соревнования	Анализ видеозаписи
6	Инструкторская и судейская практика	8	-	8	Судейство соревнований	Зачет, квалификация
6.1	Составление план-конспект урока и проведение подготовительной части занятия	2	-	2	Лекция, беседа	Наблюдение, зачет
6.2	Выполнение обязанности секунданта, рефери, бокового судьи на внутриклубных соревнованиях и спаррингах	6	-	6	Дистанционное занятие, беседа	Наблюдение, зачет
Итого за период обучения		204	25	174		

Содержание программы 1-2 года обучения (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)

I. Теория (10 часов).

1. Правила поведения и ТБ на УТЗ физическими упражнениями. Шахматная доска; Шахматные фигуры; Начальное положение. Понятие о горизонтали, вертикали, диагонали. Знакомство с шахматными фигурами и их функциями в игре. Расстановка шахматных фигур.

Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий, с основными понятиями и правилами шахматной игры.

2. Основы судейства в боксе. Значение судейства в боксе: правила, жесты, команды. Категории судейских должностей. Заполнение судейской документации.

3. Правила подвижных и спортивных игр.

Подвижные игры: «лапта, попрыгунчики, падающая палка, увернись от мяча, не коснись каната»

Спортивные игры «футбол, баскетбол по упрощённым правилам»

4. Круговой метод тренировки.

Правила перехода к станциям, режим работы и отдыха, переход к следующей станции, количество повторений и подходов.

5. Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.

Перчатки, шлемы, бинты, капа, скакалка, обувь. Боксерское оборудование и снаряды. <https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/sportinventar-dlya-boksa.html>

6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные (вес, пульс и т.д.) и субъективные данные (сон, аппетит, настроение и т.д.).

<https://mydocx.ru/7-69582.html>

https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/039.htm

7. Гигиена закаливания, режим дня и питания.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

8. О ходах фигур и о поле под ударом.

Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

9. Общая характеристика техники и тактики бокса.

Классификация и терминология. Передвижение боксёра.

10. Правила соревнования по боксу.

Значение и виды соревнований.

11. Морально-волевая подготовка юного спортсмена.

Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и их значение для развития волевых качеств.

12. Шахматная партия. Рокировка.

Игра всеми фигурами из начального положения. Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

13. Основы дебюта: Двух- и трехходовые партии. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание «пешкоедов». Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

14. Основы миттельшпиля: Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приёмы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты, связки, «рентгена», перекрытия и др. Комбинации для достижения ничьей.

15. Основы эндшпиля: Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка

против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиль.

II. Практика (1 год обучения - 126 часов; 2 год обучения - 194 часа).

1. Общая физическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо, прежде всего, развивать быстроту движений посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, бег на коротких дистанциях, эстафеты.

В младшем школьном возрасте целесообразно развивать скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость. Для этого применяют гимнастические и акробатические упражнения, ОРУ с предметами, упражнения на растягивания.

2. Техники матования короля.

Матование одинокого короля: Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

Мат без жертвы материала: Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиль и эндшпиль (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

Шахматная комбинация: Основные вопросы: Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.).

Простейшие схемы достижения матовых ситуаций.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальные и специально-подготовительные упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата (кувырки, вращения).

Технико-тактическая подготовка.

Важно стремиться к тому, чтобы дети младшего возраста (1-3 классы начальной школы) овладевали основами техники целостного упражнения. А не его отдельными деталями.

Учебная и боевая стойки.

Передвижение в боевой стойке: вышагивание, боксёрский шаг, «челнок, шафл».

Движение влево - вправо, по кругу.

Техника прямых ударов: одиночные, 2-х ударные комбинации, 3-4х ударные серии.

Техника ударов снизу: в голову и туловище.

Техника боковых ударов: в голову и туловище.

Техник защиты: подставкой, отбивом, шагом назад, уходом назад, уклоном влево и вправо.

Тактика: атаки, защиты и ответной контратаки.

4. Контрольные испытания.

Сдача нормативов в конце учебного года.

Содержание программы 3-4 годов обучения (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

I. Теория (12 часов).

1. **Создание удара, направленного на фигуру:** Нападение на фигуру созданием удара: простое нападение, вскрытое нападение, нападение развязыванием. Баланс ударов.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, ушибах, носовых кровотечениях, нокдаунах и нокаутах. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Особенности экипировки боксеров юношей. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Экипировка боксера.

Выбор спортивного инвентаря, уход и хранение. Бинтовать кисти рук. Вес перчаток, длина бинтов и скакалок, боксёрский шлем и шлем-маска, боксерская шина (капа).

4. Основы технико-тактической подготовки.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Основные элементы техники бокса: боевые стойки; передвижения; одиночные и повторные, двойные серийные удары, финт - удары; защиты и защитные действия от различных ударов; ответные и встречные контратаки. Взаимосвязь техники и тактики. Средства тактики: разведка боем, угроза, опережение, обманные действия, финты, маневрирование. Планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Ведение боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Особенности ведения боя против боксёра левши. Тактика «бурного старта» и «бурного финиша».

5. Правила соревнований по боксу.

Деление участников по возрасту и весу. Права и обязанности участников соревнований. Положение о соревнованиях по боксу. Правила поведения. Определение победителя.

<https://yandex.ru/turbo/s/moniteur.ru/biblioteka/pravila-sorevnovanij/118-pravila-sorevnovanij-po-boksu.html>

II. Практика (192 часа).

1. Физическая подготовка

- Строевые упражнения: построения, перестроения, ходьба и бег в строю.

- Общеразвивающие гимнастические упражнения: с набивными мячами, скакалками, гантелями. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола. Элементы акробатики.
- Подвижные игры и эстафеты: с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий.
- Спортивные игры: русская лапта, баскетбол, футбол, регби.
- Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорениями на отрезке 30-60 метров. Метание теннисного мяча, прыжки в длину с места и с разбега.

2. Устранение защищающего удара, направленного на фигуру. Нападение одной фигурой на несколько фигур. Сквозное нападение на фигуры. Сочетание простого и вскрытого нападений на несколько фигур. Создание удара, направленного на фигуру: Защита фигуры созданием удара: простая защита, вскрытая защита, защита развязыванием. Избавление от нападающего удара, направленного на фигуру. Защита фигуры избавлением от нападающего удара: «уничтожение фигуры», «перекрытие линии удара», «связывание фигуры», «отход фигуры». Защита от нападения на несколько фигур. Приёмы защиты от нападения на несколько фигур: отходом, связыванием, прикрытием, созданием шаха.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития специальной силы: метание и толкание медицинболов, нанесение боксерских ударов с гантелями в руках, выбрасывание от груди грифа от штанги, прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития быстроты: выполнение ударов с гантелями в руках и без них, нанесение ударов в максимальном темпе за 15 секунд, бой с тенью в перчатках и без них.
- Упражнения для развития выносливости: спортивные и подвижные игры до 40-60 мин., много раундовая работа на боксерских снарядах.
- Упражнения для развития ловкости: упражнения на легких снарядах и упражнения с партнером.
- Упражнения для развития гибкости: движения с большой амплитудой, наклоны, уклоны, отклоны, нырки, удары.
- Упражнения для развития равновесия: кувырки, вращения в полу наклоне, колесо, быстрые наклоны туловища, выпрыгивания.

Технико-тактическая подготовка

- Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.
- Передвижения: скользящий шаг, вышагивание, челнок, боксёрский шаг в различных направлениях.
- Прямые удары и защиты от них.
- Комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище.

- Боковые удары и защиты от них.
- Удары снизу и защиты от них.
- Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов.
- Серии разнотипных ударов и защита от них.
- Повторные удары одной рукой.
- Основы техники боя на ближней дистанции.
- Тактика боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

4. Контрольные испытания

5. Участие в соревнованиях

Участие на внутренних соревнованиях, городских и республиканских.

6. Судейская практика

- Обязанности рефери.
- Обязанности секунданта.
- Обработка заявочных листов.

Содержание программы 5-7 год обучения (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

I. Теория (20 часов)

1. Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена
Индивидуализация целей и задач на спортивный (учебный) год. Анализ недостатков подготовленности и выбор путей повышения спортивного мастерства боксеров 5-7 годов обучения.

<https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava07.php>

2. Педагогический и врачебный контроль. Физические возможности и функциональные состояния организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования, резервы функциональных систем организма и факторы, обуславливающие работоспособность боксёра. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния боксёра в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значения разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, спаррингами и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Техника и тактика ведения боя на средних и ближних дистанциях. Техника боя на средней и ближней дистанциях. Краткая характеристика боя на средней и ближней дистанции. Критерии эффективности ведения боя (устойчивое положение, сгруппированная боевая стойка без мышечной напряженности, умения сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением во время атаки, контратаки или защиты, точность и быстрота движений). Захват инициативы,

координация и амплитуда движений, а также темп и ритм работы на средней и ближней дистанции. Автоматизм выполнения боевых действий, защитных и контратакующих действий.

4. Основы методики тренировки боксёра. Основные средства и методы физической подготовки боксёра. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

5. Операции, основанные на превосходстве количества ударов: Создание большего, чем у противника количества ударов на критический пункт, порядок занятия этого пункта атакующими фигурами.

Одновременное нападение на несколько объектов: Нападение на фигуру и одновременное создание угрозы мата в один ход другой фигурой; сочетание простого и вскрытого нападения, где одним из объектов является критический пункт; подготовка и осуществление вилки, создание двойной связи.

Операции по освобождению поля или линии: Рациональные жертвы фигурами во имя освобождения критического поля или линии для последующего мата или для получения материального преимущества.

Операции по завлечению: Рациональные жертвы фигурами для завлечения короля или иной фигуры для последующего мата или материального преимущества.

Операции по отвлечению защищающей фигуры: Отвлечение защищающей фигуры рациональной жертвой своей фигуры для последующего мата, создания вилки и материального преимущества.

Операции по развязыванию нападающей фигуры: Рациональные жертвы фигурами для развязывания нападающей фигуры и получение материального преимущества.

Уничтожение или связывание защищающей фигуры: Рациональные жертвы для устранения защищающего удара на критический пункт.

Операции по привлечению фигуры: Привлечение фигур обороняющейся стороны на соседнее с королём поле для осуществления мата с необходимой жертвой фигуры или без жертв.

Операции, основанные на промежуточном ходе: Прерывание череды очевидных ходов одной из сторон промежуточным ходом (шах, контрудар, контрнападение), который резко меняет направление событий.

Операции, основанные на недостаточной защищённости крайней горизонтали: Отвлечение защищающей короля фигуры с крайней горизонтали. Рассмотрение типичных позиций; закрепляющие игры.

Операции, основанные на незащищенности некоторых полей предпоследней

горизонтали: Создание угрозы мата с предпоследней горизонтали, подготовка и осуществление фронтального, флангового удара или удара с тыла.

Операции по разрушению пешечного прикрытия короля: Рациональные жертвы атакующей стороны ради разрушения пешечного строя, прикрывающего короля и осуществление мата.

Операции, основанные на возможности превращения пешки: Отвлечение или уничтожение фигуры, контролирующей путь продвижения пешки иногда с необходимыми для этого жертвами.

II. Практика (184 часа)

1. Физическая подготовка

- ОРУ с медицин боллом и различными отягощениями.
- Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и руках.
- Упражнения на гимнастических снарядах и силовых тренажерах.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: бег, упражнения с отягощениями с малыми и средними весами.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол в среднем и высоком темпе, соревновательный метод.
- Специально-подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, бой с тенью.
- Упражнения на боксерских снарядах.

3. Техничко-тактическая подготовка

- Совершенствование быстроты передвижений.
- Совершенствование техники атакующих действий и защит.
- Совершенствование техники ответной контратаки и встречных ударов.
- Совершенствование техники боя на средних и ближних дистанциях.
- Тактика боя с левшой, с высоким и низкорослым соперником, с боксером, обладающим сильным ударом, темповиком, игровиком.

4. Третий уровень мастерства в шахматах. Тактика.

5. Контрольные испытания.

6. Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований.

6. Судейская практика

- Умышленные и неумышленные нарушения правил.
- Применение условных жестов судьи по боксу.
- Действия судьи по боксу в экстремальных и нестандартных ситуациях.

Содержание программы 8 года обучения (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)

I. Теория (25 часов).

1. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий боксеров группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей боксёров на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

2. Типичные ситуации пешечного эндшпиля: Дальняя вертикальная, горизонтальная и диагональная оппозиции. Маневрирование королями в ситуациях с определившейся пешечной структурой. Король и ферзь против короля и пешки: Маневрирование фигур при данном соотношении. Рассмотрение типичных ситуаций. Легкофигурный эндшпиль: Слоновый или коневой эндшпиль с присутствием пешек. Дебюты гроссмейстеров: Примеры дебютов различных партий.

<https://chessmatenok.ru/peshechnyj-endshpil/>

3. Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке боксеров по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных боксеров. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микроциклов, мезо циклов и макроциклов подготовки боксеров различной квалификации.

4. Анализ соревновательной деятельности.

Особенности изучения соревновательной деятельности в боксе. Индивидуальная оценка показателей факторов реализации (эффективность атаки, эффективность защиты, активность боя и др.) технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности боксеров группы в соревнованиях годичного цикла. Основные аспекты соревновательной подготовки.

5. Основы комплексного контроля в системе подготовки боксёра-разрядника.

Задачи и организация контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью. Контроль показателей физического состояния спортсменов в стандартных условиях, показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния боксеров-разрядников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

6. Восстановительные средства и мероприятия (5 часов).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующее воздействие (психотренинг по методу Е.А. Тараса «Боевая машина»); дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и БАД; адаптогены (женьшень, элеутерококк, лимонник и др.). Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях физкультурного центра и учебно-тренировочного сбора.

II. Практика (174 часа).

1. Физическая подготовка.

Повышение уровня физических качеств посредством применения специализированных комплексов общеразвивающих упражнений в среднем темпе.

1. Специальная физическая подготовка.

- Спортивные игры: футбол, баскетбол в высоком темпе, соревновательный метод.
- Специально-подготовительные упражнения: бой с тенью, прыжки со скакалкой.
- Упражнения на боксерских снарядах: насыпная, пневматическая груша, настенная подушка, боксёрский мешок, лапы.
- Упражнения в парах: условные и вольные бои, спарринг, соревновательный бой.

2. Техничко-тактическая подготовка.

- Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на дальней, средней и ближней дистанциях.
- Совершенствование ТТД: подготовительные действия, наступательные и оборонительные действия, тактика ведения боя против боксёров различных стилей, планирование соревновательных боев и изменение ТТД по ходу ведения боя.

3. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.

4. Контрольные испытания.

5. Участие в соревнованиях.

6. Инструкторская и судейская практика.

Планируемые результаты

Уровни	Критерии	Результаты
Стартовый	Предметные: • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «бокс», «шахматы» • всестороннее гармоничное развитие физических и интеллектуальных качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки • соблюдение требований техники безопасности при занятиях • знание простейших схем достижения матовых ситуаций • формирование знаний основ судейской практики	Предметные: • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «бокс», «шахматы» • гармонично развиты физические и интеллектуальные качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки • соблюдает требования техники безопасности при занятиях. • знает простейшие схемы достижения матовых ситуаций • знает основы судейской практики
	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению

Базовый	• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей
	Личностные • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни.	Личностные: • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. • Сформирована ценность здорового образа жизни.
	Предметные: • повышение уровня общей физической и специальной физической, интеллектуальной, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта «бокс», «шахматы» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке • соблюдение требований техники безопасности при занятиях • овладение навыками игры в шахматы второго уровня мастерства • формирование навыков судейской практики	Предметные: • повышенный уровень общей физической и специальной физической, интеллектуальной, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс», «шахматы» • сформирована спортивная мотивация • крепкое здоровье • соблюдает установленный режим дня • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке • соблюдает требования техники безопасности при занятиях • владеет навыками игры в шахматы второго уровня мастерства • владеет навыками судейской практики
	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее

	эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.	эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и	Личностные: • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки

	доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. - Сформированность ценности здорового образа жизни.	и общественной практики, - Сформированы сознательное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. - Сформированы ценности здорового образа жизни.
Продвинутый	Предметные: - повышение функциональных возможностей организма - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях - поддержка высокого уровня спортивной мотивации - укрепление здоровья - знание истории развития бокса. - соблюдение установленного режима дня - знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки - соблюдение требований техники безопасности при занятиях боксом - владение комплексами физических упражнений - овладение навыками игры в шахматы третьего уровня мастерства - совершенствование навыков судейской практики	Предметные: - высокие функциональные возможности организма - сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки - демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях - обладает высоким уровнем спортивной мотивации - крепкое здоровье - знает историю развития бокса. - соблюдает установленный режим дня - знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки - соблюдает требования техники безопасности при занятиях боксом. - владеет комплексами физических упражнений - владеет навыками игры в шахматы третьего уровня мастерства - обладает высоким уровнем судейской практики
	Метапредметные: - умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - умение самостоятельно планировать	Метапредметные: - умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - умеет самостоятельно планировать

	пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.	пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и

	• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни.	профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни.
--	---	--

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проходят в спортивных залах, соответствующих требованиям техники безопасности, СанПиН на базе открывшегося в 2017 году спортивного комплекса для бокса. В комплексе имеются два спортивных зала, тренажерных зал, столы и стулья для игр в шахматы, раздевалки для девочек и мальчиков, душевые. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивных залах имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия:

- Спортивное снаряжение:
- Боксерский ринг 4*4 – 1 шт.
- Боксерские мешки – 10 шт.
- Пневматическая груша – 2 шт.

- Настенные подушки – 3 шт.
- Груши на растяжках – 2 шт.
- Перекладина – 2 шт.
- Шведская стенка – 5 шт.
- Гири: 8 кг - 3 пары, 16 кг – 3 пары, 24 кг – 3 пары
- Гриф от штанги – 3 шт. (8, 10, 15 кг)
- Литые гантели - 15 пар (3-5 кг)
- Набивные мячи – 10 шт. (3-5 кг)
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи для большого тенниса – 15
- Шлем боксёрский – 4 шт.
- Боксерские перчатки – 4 пары
- Кувалда – 3 шт. (3, 5, 8 кг)
- Резиновые покрышки – 2 шт.
- Плиометрические боксы – 3 шт.
- Координационная лестница – 1 шт.
- Пояс тренера и лапы – 2 комплект
- Личный инвентарь боксера:
 - Перчатки боксерские – 10-12 унций – 1 пара
 - Перчатки снарядные – 1 пара
 - Шлем боксерский или шлем-маска – 1 штука
 - Теннисный мяч, скакалка, бинты, бандаж, боксёрки, капа.
 - Оборудование для занятий шахматами:
 - шахматные доски с набором шахматных фигур (по одному комплекту на 2-х детей);
 - наглядные пособия (альбомы, портреты выдающихся шахматистов, тренировочные диаграммы, иллюстрации, фотографии);
 - демонстрационные настенные магнитные доски с комплектами шахматных фигур;
 - таблицы к разным турнирам.

Обучающиеся занимаются боксом в специальной экипировке (шлем боксёрский или шлем-маска, перчатки боксерские, спортивная одежда и обувь). В залах имеются боксерские ринги для отработки ударов в парах и проведения соревнований. Также предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. Имеется тренерская для педагога, оборудованная мебелью для работы и отдыха, а также шкаф для хранения творческой лаборатории, методической литературы. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи,

учебные презентации, видеоматериал, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук.

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся	Карточки, иллюстрации стоек, дидактические игры	Аудио-видео аппаратура, CD диски, DVD диск, спортивное оборудование, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Общая физическая подготовка	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации	Спортивное оборудование и инвентарь	Самостоятельная работа
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки, карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель, боксерское снаряжение и инвентарь	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Шахматная подготовка	Учебное занятие, практическое занятие, блицтурнир, конкурс, сеанс одновременной игры	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации	Шахматные доски с набором фигур, наглядные пособия, магнитные доски компьютер, видеопроектор, экран, Аудио-видео аппаратура	Опрос, анализ деятельности, блицтурнир, игра
Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа,	Информационные Интернет-ресурсы	Аудио-видео аппаратура CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа

		самостоятельная работа, методы закрепления материала			
Основы физиологии человека	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Спортивное оборудование, Аудио-видео аппаратура, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Аттестация учащихся	Тестовое задание, групповой тест	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка	Тестовые задания Портфолио учащихся	Мультимедийное оборудование	Тестовые задания и упражнения

Формы контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль осуществляется в следующих формах:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля боксера.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ условных и вольных боев на УТЗ.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Шахматный турнир внутри объединения.
- Внутригрупповые соревнования.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Анализ действий судьи по боксу и определение уровня судейской квалификации.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга боксеров;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных поединков и составление модели успешной соревновательной деятельности боксеров;

- проведение педагогических наблюдений действий судьи по боксу на соревнованиях.

Оценочные материалы по теории бокса и судейства

Для обучающихся 1 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по боксу.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка боксёра.
8. Основы судейства в боксе. Значение судейства в боксе: правила, жесты, команды.

Для обучающихся 2-3 годов обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим для юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по боксу.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка боксёра, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований по боксу.
9. «Круговой» и «Повторный» методы тренировки.
10. Основные правила выполнения разминки в начале тренировки.
11. Основы судейства в боксе. Значение судейства в боксе: правила, жесты, команды.
12. Категории судейских должностей. Заполнение судейской документации.

Для обучающихся 4 года обучения

1. Экипировка боксёра, правила выбора, эксплуатация и хранение.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий (стойки, передвижения, удары, защиты) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки боксёра.
5. Основные команды рефери на ринге, его обязанности.
6. Значение слов «челнок» и «шафл».
7. Основы судейства в боксе. Значение судейства в боксе: правила, жесты, команды.

8. Категории судебных должностей.
9. Заполнение судебской документации.

Для обучающихся 5-6 годов обучения

1. Экипировка боксёра, правила выбора, эксплуатации и хранения.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий (стойки, передвижения, удары, защиты) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки боксёра.
5. Основные команды рефери на ринге, его обязанности.
6. Значение слов «челнок» и «шафл».
7. Для чего ежегодно проводят тестирование ФК.
8. Способы повышения морально-волевой подготовки.
9. Критерии эффективности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции.
10. Обязанности бокового судьи.
11. Обязанности рефери.
12. Обязанности секунданта.

Для обучающихся 7-8 годов обучения

1. Влияние разминки на эффективность боевых действий в условиях соревновательного боя.
2. Значение выражения вести бой «первым номером»
3. Методы сгонки веса.
4. Методы контроля над развитием ОФП и СФП.
5. Основные обязанности главного судьи соревнований по боксу.
6. Меры профилактики спортивного травматизма.
7. Что такое «оптимальное боевое состояние».
8. Преимущества применения защиты при помощи туловища.
9. В чем заключается тактика «быстрого старта».
10. Умышленные и неумышленные нарушения правил.
11. Применение условных жестов судьи по боксу.
12. Действия судьи по боксу в экстремальных и нестандартных ситуациях.

Диагностический инструментарий по практической части бокса

№ п/п	Содержание занятий	стартовый уровень		базовый уровень					продвинутый уровень
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	
									17-18 лет

		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Бег 30 м (сек)	5,9-5,7-5,4	5,4-5,3-5,2	5,8-5,1-5,0	5,7-4,9-4,8	4,8-4,7-4,6	4,8-4,6-4,5	4,8-4,5-4,4	4,3-4,9
2	Бег 11 мин (м)	2100-2250-2350	2400-2450-2500	2500-2550-2600	2600-2650-2700	2700-2750-2800	2800-2850-2900	2900-2950-3000	3000-3100
3	Прыжок с места (см.)	150-155-165	175-180-185	185-190-195	195-200-205	200-205-210	205-210-215	210-215-220	220-250
4	Подтягивание (раз)	03.04.2005	5-6-7	7-8-9	9-10-11	10-11-12	11-12-13	12-13-14	15-25
5	Отжимание (раз)	10-16-17	10-15-20	20-25-30	30-35-40	35-40-45	40-45-50	45-50-55	50-75
6	Кол-во ударов за 15 сек (раз)	12-14-15	15-16-17	17-18-19	19-20-21	20-21-22	22-23-24	24-25-26	70-80
7	Кол-во ударов за 3 мин (раз)	200-205-210	200-210-220	220-230-240	240-250-260	250-260-270	270-280-290	290-300-310	350-420

Каждый тест оценивается по пятибалльной системе. Уровень освоения программы обучающимися определяется по уровням:

№ п/п	Достигнутый уровень	стартовый уровень		базовый уровень					продвинутый уровень
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Эффективный	Выше 3,6		Выше 4,0		5,0			5,0
2	Оптимальный	3,3 - 3,6		3,7 - 4,0		4,0 - 5,0			4,5-5,0
3	Удовлетворительный	Ниже 3,3		Ниже 3,7		Ниже 4,0			Ниже 4,5

Обучающиеся, не сдавшие промежуточные или итоговые контрольные нормативы в связи с болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами, сдают тестирование по теоретическим вопросам.

Оценочные материалы по теории раздела «Шахматная подготовка»

1. История шахмат и выдающихся шахматистов.
2. Правила игры в шахматы.
3. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций.
4. Тактика и стратегия ведения шахматного поединка.

Оценка практических умений по разделу «Шахматная подготовка»

1. Умение играть в шахматы.
2. Достойно вести себя в случае проигрыша.

Оценка практических умений «Судьи по боксу»

1. Умеет судить соревнования по боксу согласно правилам.

2. Умеет оформлять стартовый протокол соревнований по боксу.
3. Принимал участие в качестве судьи по боксу на 3 соревнованиях.

Важнейшим предполагаемым результатом раздела «Шахматная подготовка» являются: развитие творческой личности, способной аналитически и критически подходить к решению не только шахматных, но и жизненных проблем, а также воспитание гармонично развитого шахматиста, владеющего широким арсеналом позиционных и тактических приёмов и навыков, способного концентрировать внимание, быстро и точно просчитывать варианты.

Список использованных источников информации

1. Атилов А.А. Современный бокс / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д: Феникс, 2003.- 640 с.
2. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 224 с.
3. Атилов Аман. Бокс за 12 недель. М.: Феникс, 2016. 160 с.
4. Баранов Д.В. Эффективность применения подводящих упражнений на этапе совершенствование технико-тактического мастерства боксёра: дисс. канд. пед. наук. Тула, 2004. 130 с.
5. Барский В. Кубок мира. // 64 - Шахматное обозрение. 2011. №10.
6. Белоусов С.Н. Учёт индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манеры ведения боя. // Пути повышения мастерства квалифицированных спортсменов: труды ЛНИИФК. Л., 1975. С. 10-12.
7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализирующих детско-юношеских школ олимпийского резерва. /А.О.Акопян [и др.] 2-ое изд. М.: Советский спорт, 2007. 72 с.
8. Бреслав И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. Руководство для изучающих физиологию человека. М.: Советский спорт, 2013. 364 с.
9. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов. // Теория и практика физической культуры. 2007. №1. 46 с.
10. Ву Д.Т. Сопряженное развитие физических и психомоторных качеств боксёров-юношей 15-16 лет: дисс.... канд. пед. наук. М., 2003. 125 с.
11. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксёров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2002. 22 с.
12. Гарамян А.И. Формирование точности ударных движений боксёров-юношей на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ...канд. пед.

наук. М., 2003. 23 с.

13. Гарабян А.И., Меньшиков О.В., Хусьянов З.М. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов. М.: Физкультура и Спорт, 2007. 192 с., илл.
14. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. М.: ФАИР, 1997.
15. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дис. док. пед. наук. М., 1982. С. 48.
16. Горбачев С.С. Психофизиологические состояния боксеров в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности. // Теория и практика физической культуры, 2007. №5. С. 44-45.
17. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. М.: Физкультура и спорт, 2014. 280 с.
18. Гуревич П.С. Психология: Учеб. пособие. М.: Старик Ватурлинг, 2005. 720 с.
19. Денискин В.В. Тактико-техническая подготовка квалифицированных боксёров на предсоревновательном этапе: дис... канд. пед.наук. Красноярск, 2002. 140 с.
20. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра. М.: ЁЁ Медиа, 2017. 655 с.
21. Кагалик П. Уроки бокса для начинающих. М.: Феникс, 2014. 769 с.
22. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксёров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. М., 2004. С. 33-36.
23. Костров В. 1000 шахматных задач. 1 год. / В. Костров, П. Рожков. СПб.: Русский шахматный дом, 2019. 92 с.
24. Лысенко А. С. Бокс. Совершенствование техники. М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012. 152 с.
25. Лысенко С. Беседы с шахматным психологом. М.: Машиностроение, 2011. 104 с.
26. Петрушина Н.М. Шахматные окончания для детей. М.: Феникс, 2014. 202 с.
27. Подрезов Н.А. Азбука бокса. М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. 136 с.
28. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2013. 634 с.
29. Стрельников В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Моногр. М.: НИЦ ИНФРА, 2016. 112с.
30. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 480 с.
31. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2016. 400 с.
32. Яковлев Н. Шахматный решебник. Найди лучший ход. СПб: Физкультура и спорт, 2011. 95с.

33. Sarhan Guliev The Manual of Chess Endings / Das Lehrbuch der Schachendspiel / Учебник шахматных окончаний / Manual de finales ajedrecisticos / Sarhan Guliev. М.: Русский шахматный дом / Russian Chess House, 2011. 184 с.

Электронные и информационные ресурсы

1. Ежедневные новости спорта [сайт]. URL: <http://news.sportbox.ru/>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [сайт]. URL: <http://www.infosport.ru>
3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [сайт]. URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [сайт]. URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>
5. Научный портал «Теория. Ру» [сайт]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
6. Российская Спортивная Энциклопедия [сайт]. URL: <http://www.libsport.ru/>
7. Спортивное оборудование и инвентарь: <https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/sportinventar-dlya-boksa.html>
8. Врачебный контроль и самоконтроль: <https://mydocx.ru/7-69582.html>
9. Значение и содержание врачебного контроля: https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/039.htm
10. Правила соревнований по шахбоксу: <https://yandex.ru/turbo/s/moniteur.ru/biblioteka/pravila-sorevnovanij/118-pravila-sorevnovanij-po-boksu.html>
11. Пути повышения спортивного мастерства: <https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava07.php>
12. Дебюты гроссмейстеров: <https://chessmatenok.ru/peshechnyj-endshpil/>

Литература для обучающихся

1. Балакшин Г. Анатомия бокса. М.: PressPass, 2014. - 232 с.
2. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. М.: Феникс, 2014. 769 с.
3. Ковтик А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих. М.: Книга по Требованию, 2013. 224 с.
4. Лысенко А. С. Бокс. Совершенствование техники. М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012. 152 с.
5. Подрезов Н. А. Азбука бокса. М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. 136 с.

Описание общей методики обучения боксу

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксёр, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную секцию на соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в объединении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксёров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной секции, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Учебное занятие – одна из важных форм основных боксёрских занятий. Оно направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными боксёрами.

Занятия, направленные на **изучение техники**, должны проходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, которые помогают занимающимся сосредоточить углублённое внимание на учебных задачах, особенно на технике выполнения изучаемых приёмов.

Однако наряду с этим, чтобы занимающиеся при выполнении боевых упражнений не были излишне напряжены и скованные из-за боязни получить сильный удар, а также имели бы и практику в нанесении сильных ударов в бою с партнёром, необходимо периодически разрешать им пользоваться как лёгкими ударами (в парах одинакового веса), так и ударами средней силы (в парах с более тяжёлым партнёром).

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устранить недостатки в технике и совершенствовать его отдельные боевые навыки в конкретных тактических действиях (атаках и контратаках). Частные задачи тренировки определяются в каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой боя и боевыми средствами, с помощью которых спортсмен предполагает добиться победы.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование обучающегося в технике выполнения приёмов, проводятся в размеренном темпе. Действия спортсменов должны быть точными, интенсивность упражнений – средней, не требующей большого напряжения и выносливости.

В некоторых случаях, когда необходимо поработать со спортсменом над точностью и резкостью ударов, используются тренировочные лапы. Они позволяют педагогу создавать в упражнениях с боксёром самые различные боевые положения и совершенствовать определённые комбинации боевых ударов. Однако упражнения с лапами никогда не могут заменить собой упражнений с партнёром в условных и вольных боях.

Тренировочное занятие, посвящённое боевой практике, используется в основном для работы с боксёрами, активно участвующими в соревнованиях. В вольном бою, как основном упражнении этого занятия, в полной мере проявляются боевые качества, знания, умения и навыки боксёра. В этом упражнении боксёру предоставляется возможность самостоятельно и

инициативно проявлять своё умение боксировать и тем самым вырабатывать собственную манеру боя.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у боксёра специфическую выносливость. Эти упражнения (с боксёрскими снарядами и др.) распределяют в определённой последовательности по раундам и перерывам и выполняют в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения боксёра.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность боксёра, он приобретает специальную тренированность, привыкает к обстановке состязаний, чувствует себя уверенно. В данной программе тренировочные занятия применяются избирательно только на 3-м году обучения.

Педагогические принципы обучения

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с боксёрами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений боксёра об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и боксёра соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение боксёра должно идти от простого к сложному, и каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий боксёров при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями боксёров (применение
- вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В боксе используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «бой всадников» и др. Также большое место в тренировке боксёров занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации боксёров при выполнении отдельного

упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил боксёров в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (прикидка, спарринг, соревнования).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме: дидактический рассказ, беседы, обсуждения; инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения); указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении); сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания); оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов); само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.) Сенсорные методы могут реализоваться в форме: показа самих упражнений; демонстрации наглядных пособий; просмотра кино- и видео - материалов; посещения соревнований.

Описание общей методики обучения игре в шахматы

Формы проведения занятий. Занятия проходят в игровой атмосфере. Занятия разделены на две части:

- в первой части учащимся преподается теория, они учатся стратегическим и тактическим приемам, построению плана, правильной оценке позиции, пробуют ставить ловушки и избегать их;
- вторая часть занятия посвящена игре, где учащиеся применяют на практике полученные знания путем решения дидактических задач и игр, соревнований, турниров и т.д.

Все применяемые формы работы с детьми можно систематизировать следующим образом:

- практическая игра;
- решение шахматных задач, комбинаций и этюдов;
- дидактические игры и задания, игровые упражнения;
- теоретические занятия;
- шахматные игры;
- шахматные дидактические игрушки;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Педагогические технологии:

- технологии объяснительно-иллюстративного обучения;
- личностно-ориентированные технологии обучения;
- технологии развивающего обучения;
- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии обучения.

При организации учебных занятий используются следующие методы обучения:

По внешним признакам деятельности педагога и учащихся:

Словесный – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ.

Наглядный – показ педагогом вариантов ходов шахматных фигур на демонстрационной доске, просмотр презентации.

Практический – турниры, блиц-турниры, решение комбинаций и шахматных задач, тренинги,

анализ решения задач, консультационные партии, сеанс одновременной игры.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

Объяснительно-иллюстративные - обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

Репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, это учебно-тренировочные партии, а также участие учащихся в шахматных турнирах, соревнованиях.

Исследовательский – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы это - самостоятельный анализ шахматных партий гроссмейстеров, мастеров, учебных партий.

По логичности подхода:

Аналитический – анализ партий и учебных позиций, анализ итогов турниров и конкурсов решения задач.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

Частично-поисковый – обучающиеся участвуют в коллективном поиске, в процессе решения шахматных задач, разборе учебных партий, консультационные партии.

Формы контроля деятельности. Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями. Диагностика роста компетентности обучающегося производится в начале, середине и конце учебного года (определенного этапа обучения), а также по прохождении программы. Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации, коммуникативных навыков, социализации в общественной жизни.

Приложение №2

Рабочая программа по воспитанию

Цель: развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- повышение эффективности комплексной поддержки уязвимых категорий детей (с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей, находящихся в социально опасном положении, сирот), способствующей их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей, создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка;

- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества).

Основные принципы реализации программы:

1) Принцип системности. Он ориентирует на целостное, комплексное развитие воспитания, касающееся как его субъектов, субъектов социализации, так и содержания, условий воспитательного процесса, их взаимодействия и взаимозависимости. Процессы развития и воспитания обучающихся должны быть интегрированы в основные виды их деятельности - урочную, внеурочную, внешкольную и общественно полезную. Иными словами, необходима интегративность программ воспитания и повышение роли и ответственности педагога и родителей за результаты воспитания.

2) Принцип гуманистической направленности воспитания. Он предполагает неизменное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений. Последовательная реализация этого принципа эффективно влияет на развитие у воспитуемых рефлексии и саморегуляции, на формирование их отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, на развитие чувства собственного достоинства, ответственности, на все аспекты их социализации.

3) Принцип педагогической поддержки индивидуального и личностного развития и саморазвития обучающихся. Индивидуально-личностное развитие является приоритетом отечественной педагогики. В пространстве действия воспитания оно приобретает полноту своей реализации через проектирование и реализацию каждым обучающимся индивидуального образовательного маршрута. Педагогическая поддержка самоопределения личности, развития ее способностей, таланта, передача ей компетенций, необходимых для успешной социализации, сами по себе не создают достаточных условий для социальной зрелости личности. Личность несвободна, если она не отличает добро от зла, не ценит жизнь, труд, семью, других людей, общество, Отечество, то есть все то, в чем в нравственном отношении утверждает себя человек и развивается его личность.

4) Принцип природосообразности воспитания. В соответствии с ним воспитательный процесс должен согласовываться с общими законами развития природы и человека, осуществляться сообразно его полу и возрасту, сопровождаться формированием определённых этических установок по отношению к природе, к планете и биосфере в целом. Применительно к воспитанию это означает, что его содержание формируется с учётом возрастных особенностей обучающихся, представляющих собой комплекс присущих данному возрасту физических, познавательных, интеллектуальных, мотивационных, эмоциональных свойств человека, отражает опыт и особенности природоохранной деятельности, ценностного отношения к природе данного региона, сложившихся на его территории этнических культур.

5) Принцип культуросообразности воспитания. Согласно ему воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры, общенациональных и этнокультурных ценностях. Стратегия развития воспитания предусматривает педагогическую помощь обучающемуся в освоении социокультурного опыта, включая социокультурный опыт ближайшего социального окружения, регионально-культурного сообщества, своего народа. Воспитание должно помогать адаптироваться к происходящим социокультурным изменениям.

6) Принцип коллективности социального воспитания. Он исходит из того, что

социальное воспитание, осуществляясь в коллективах различного типа, даёт человеку опыт жизни в обществе, формирует условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, в целом – для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе.

7) Принцип социально-педагогического взаимодействия, партнерства. Организация социально-педагогического партнерства может осуществляться путем согласования социально-воспитательных программ образовательных организаций и иных субъектов социализации на основе национального воспитательного идеала и базовых национальных ценностей. Это возможно при условии, если субъекты воспитания и социализации заинтересованы в разработке и реализации программ в системе «школа – семья – социум». Программы должны предусматривать добровольное и посильное включение обучающихся в решение реальных социальных, экологических, культурных, экономических и иных проблем семьи, школы, села, района, города, республики, России. Традиционной и хорошо зарекомендовавшей себя формой социализации являются детско-юношеские и молодежные движения, организации, сообщества. Они должны иметь исторически и социально значимые цели и программы их достижения.

8) Принцип адаптивности. Не существует единых рецептов достижения воспитательного успеха. Развитие воспитания – это процесс адаптации к субъекту воспитания, его потребностям, интересам и запросам. Данный принцип заключается в снятии всех стрессообразующих факторов, создании атмосферы сотрудничества, сотворчества, успешности, ощущения продвижения вперед, достижения поставленной цели.

9) Принцип диалогичности социального воспитания. Он предполагает, что духовно-ценностная ориентация человека и в большой мере его развитие осуществляются в процессе взаимодействия воспитателей и воспитуемых, содержанием которого являются обмен ценностями (интеллектуальными, эмоциональными, моральными, экспрессивными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в жизнедеятельности образовательных организаций. Этот обмен становится эффективным, если воспитатели стремятся придать диалогический характер своему взаимодействию с воспитуемыми.

10) Принцип гражданского и нравственного примера педагога. Развитие воспитания не может быть успешным без педагога, его деятельности, в которую он вкладывает свою душу. И в этом смысле педагог представляет собой особую ценность. Он носитель традиционных ценностей России, гражданского общества, пример образцового поведения в обществе; патриот, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа России; личность, способная к духовно-нравственному развитию и самовоспитанию.

Приоритетные направления деятельности

№ п/п	Направление	Задачи деятельности по данному направлению
1	Поддержка семейного воспитания	• содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей; • популяризацию лучшего опыта воспитания детей в семьях, в том числе многодетных и приемных; • возрождение значимости больших многопоколенных семей, профессиональных династий; • создание условий для расширения участия семьи в воспитательной деятельности организаций,

		осуществляющих образовательную деятельность и работающих с детьми; создание условий для просвещения и консультирования родителей по правовым, экономическим, медицинским, психолого-педагогическим и иным вопросам семейного воспитания.
2	Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов	- создание условий, методов и технологий для использования возможностей информационных ресурсов, в первую очередь информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в целях воспитания и социализации детей; - содействие популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; - воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов; - обеспечение условий защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и психическому развитию.
3	Гражданское воспитание	- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; - развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; - воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; - развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; - формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; - разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
4	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	- создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности; формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества; - развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской

		Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.
5	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	• развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); • формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; • развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; • содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; • оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
6	Приобщение детей к культурному наследию	• развитие российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; • воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; • создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей; • создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.
7	Популяризация научных знаний среди детей	• создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
8	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	• формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; • формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; • развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
9	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	• воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; • развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; • содействие профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

10	Экологическое воспитание	• развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира.
----	--------------------------	---

Примерный календарный план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Поддержка семейного воспитания		
1.1.	Беседа «Значение семьи в жизни человека»	сентябрь
1.2.	«Взрослые и дети». Тематическая дискуссия «Об уважении к матери и отцу, бабушкам и дедушкам, братьям и сёстрам»	октябрь
1.3.	Соревнования «Семейные старты»	ноябрь
1.4.	Беседа «Культура поведения в семье»	декабрь
1.5.	Беседа «Обязанности в семье»	январь
1.6.	Открытое Первенство по боксу с приглашением родителей, старшего поколения	февраль
1.7.	Открытые занятия по боксу	март
1.8.	Выходы на природу совместно с родителями	апрель
1.9.	Мероприятия ко Дню семьи	май
1.10.	Мероприятия совместно с родителями	в течение года
2. Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов		
2.1.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
2.2.	Дискуссия «Интернет: за и против»	декабрь
2.3.	Беседа «Безопасность в Интернете»	февраль
2.4.	Информационный листок о возможностях информационных ресурсов	март
2.5.	Беседа о необходимости правильного выбора в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов	апрель
2.6.	Подготовка материалов по итогам мероприятий на сайт центра	в течение года
2.7.	Организация и проведение воспитательных мероприятий с использованием ИКТ.	в течение года
3. Гражданское воспитание		
3.1.	Информационный буклет по противодействию экстремизму	сентябрь
3.2.	Информационный листок по противодействию национализму	октябрь
3.3.	Информационный листок по противодействию ксенофобии	ноябрь
3.4.	Информационный листок по противодействию коррупции	декабрь
3.5.	Информационный листок по противодействию дискриминации по социальным признакам	январь
3.6.	Информационный листок по противодействию дискриминации по религиозным убеждениям	февраль
3.7.	Информационный листок по противодействию дискриминации по расовой принадлежности к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	март
3.8.	Информационный листок по противодействию дискриминации по национальным признакам	апрель
4. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности		
4.1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года. Кодекс юного Челнинца.	1 сентября
4.2.	Мероприятия ко Дню старшего поколения	октябрь
4.3.	Мероприятия в рамках празднования:	ноябрь

	-День народного единства -День матери -День конституции РТ - 50-летие КамАЗ	
4.4.	Мероприятия в рамках: - Декады инвалидов - День борьбы с коррупцией - День конституции России	декабрь
4.5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда	январь
4.6.	Мероприятие в честь 100-летия Татарской АССР	январь
4.7.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
4.8.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
4.9.	Мероприятия к Международному Женскому дню	март
4.10.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
4.11.	Тематические классные часы и мероприятия, посвящённые годовщине Победы в ВОВ	май
5. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей		
5.1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь
5.2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь
5.3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
5.4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
5.6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
5.7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
5.8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель
6. Приобщение детей к культурному наследию		
6.1.	Школьный марафон «Семейные традиции»	май
6.2.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей литературы	в течение года
6.3.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей музыкального искусства	в течение года
6.4.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей художественного творчества	в течение года
6.5.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей театрального искусства	в течение года
6.6.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей кинематографического искусства	в течение года
7. Популяризация научных знаний среди детей		
7.1.	«Своя игра» по видам спорта	ноябрь
7.2.	ШАХ - БО	декабрь
7.3.	Информационный листок к Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
7.4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
7.5.	Конкурс кроссвордов	март
7.6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.7.	Посещение городских музеев	в течение года
8.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
8.1.	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
8.2.	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ	сентябрь

	жизни»	
8.3.	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
8.4.	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
8.5.	Беседа «Питание и здоровье»	ноябрь
8.6.	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
8.7.	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.8.	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
8.9.	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль
8.10.	Открытое Первенство ДФОЦ по боксу	февраль
8.11.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
8.12.	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
8.13.	Участие в соревнованиях	в течение года
8.14.	Летний отдых в профильном лагере	июнь
9. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ вовремя выполнения общественно полезных работ во время субботников, уборок территорий	в течение года
9.2.	Участие в субботнике	в течение года
9.3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
9.4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года
9.5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
9.6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь
9.7.	Беседа «Самые престижные профессии» - дискуссия	ноябрь
9.8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь
9.9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
9.10.	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
9.11.	«Без труда ничего не даётся»	март
9.12.	Беседа «Что мы знаем о мире профессий. Профессии будущего»	апрель
9.13.	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года
10. Экологическое воспитание		
10.1.	Экологический кросс	сентябрь
10.2.	Поддержание порядка на территории спорткомплекса	в течение года
10.3.	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
10.4.	Акция «Покормите птиц»	декабрь
10.5.	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
10.6.	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
10.7.	Беседа, посвящённая Международному Дню Земли	апрель
10.8.	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
10.9.	Субботник «Чистый двор»	май

Приложение №3

Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Правила поведения и ТБ на УТЗ физическими упражнениями. Шахматная доска; Шахматные фигуры; Начальное положение. Понятие о горизонтали, вертикали, диагонали. Знакомство с шахматными фигурами и их функциями в игре. Расстановка шахматных фигур.	Учебный класс центра	Беседа
2	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Легкоатлетические упражнения. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метаниями.	Спортзал центра	Текущий
3	сентябрь		Учебная игра	2	Правила игры в «Лапту». Игра в лапту. Упражнения на растягивания и расслабления.	Спортзал центра	Беседа
4	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	«Врачебный контроль и самоконтроль». Комплекс упражнений с теннисными мячами.	Спортзал центра	Опрос
5	сентябрь		Практическое занятие	2	Правила игры в футбол. Игра в футбол. Упражнения на координацию.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
6	сентябрь		Практическое занятие	2	Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Спортзал центра	Анализ исполнения
7	сентябрь		Практическое занятие	2	ОРУ без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры: «Салки на ринге» и «Возьми перчатку»	Спортзал центра	Пед. наблюдение
8	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.	Учебный класс центра	Опрос
9	октябрь		Учебная игра	2	ОРУ без предметов для развития мышц ног и туловища. Комплекс упражнений со скакалкой.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
10	октябрь		Практическое занятие	2	Развитие физических качеств «круговым» методом. Скоростно-силовая подготовка.	Спортзал центра	Текущий
11	октябрь		Практическое занятие	2	Тестирование физических качеств.	Спортзал центра	Зачет
12	октябрь		Практическое занятие	2	Подвижные игры – «лапта». Упражнения на гибкость.	Спортзал центра	Текущий
13	октябрь		Практическое занятие	2	Спортивные игры – футбол, ручной мяч. Упражнения на гибкость.	Спортзал центра	Текущий
14	октябрь		Практическое занятие	2	Спортивные игры – баскетбол, волейбол. Упражнения на гибкость.	Спортзал центра	Текущий
15	октябрь		Практическое занятие	2	Комплексы упражнений с набивными мячами(1-3кг). Упражнения в равновесии.	Спортзал центра	Текущий
16	октябрь		Практическое занятие	2	Спортивные игры – футбол. Упражнения на развитие гибкости.	Спортзал центра	Пед.наблюдение
17	октябрь		Практическое занятие	2	«Спортивное оборудование и инвентарь. Правила пользования и эксплуатации»	Спортзал центра	Текущий
18	октябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Шахматная партия. Рокировка. Игра всеми фигурами из начального положения. Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.	Учебный класс центра	Пед.наблюдение
19	ноябрь		Учебная игра	2	«Любительский бокс в РФ и РТ». Учебная стойка (УС) Упражнения в УС. Передвижения в УС.	Спортзал центра	Пед.наблюдение
20	ноябрь		Практическое занятие	2	Прямые удары из УС на месте. Ударное место и положение кулака.	Спортзал центра	Анализ исполнения
21	ноябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Серии прямых ударов из УС на месте. Одиночный удар из УС с шагом.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
22	ноябрь		Практическое занятие	2	Трех ударные серии из УС в движении вперед и назад.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
23	ноябрь		Практическое занятие	2	Развитие «скоростно-силовых» качеств методом круговой тренировки.	Спортзал центра	Текущий

24	ноябрь		Практическое занятие	2	Боевая стойка(БС) Упражнения в БС.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
25	декабрь		Практическое занятие	2	Передвижения в БС. Боксёрский шаг и вышагивание.	Спортзал центра	Текущий
26	декабрь		Практическое занятие	2	Передвижения в БС. Скользящий шаг вперед-назад и движение приставным шагом влево-вправо, по кругу.	Спортзал центра	Текущий
27	декабрь		Открытое занятие	2	Челночное передвижение и переход на другие способы передвижений в различных направлениях.	Спортзал центра	Текущий
28	декабрь		Учебная игра	2	Развитие «скоростно-силовых» качеств методом круговой тренировки.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
29	декабрь		Практическое занятие	2	Прямой левой в голову на месте. Передвижения боксёра.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
30	декабрь		Беседа с игровыми элементами	2	Основы дебюта: Двух- и трехходовые партии. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.	Учебный класс центра	Опрос
31	декабрь		Практическое занятие	2	Прямой левой в голову в движении (на вышагивании, с шагом вперед и назад).	Спортзал центра	Пед. наблюдение
32	декабрь		Практическое занятие	2	Прямой левой в голову в челночном передвижении.	Спортзал центра	Текущий
33	январь		УТЗ	2	Основные правила судейства в боксе. Развитие скоростно-силовых качеств «круговым» методом.	Спортзал центра	Текущий
34	январь		Практическое занятие	2	Прямые удары левой рукой в голову в движении и на месте. Имитация защиты подставкой правой ладони. Бой с тенью.	Спортзал центра	Текущий
35	январь		Практическое занятие	2	Защита шагом назад и отклоном от прямого левой в голову. Бой с тенью.	Спортзал центра	Текущий
36	январь		Практическое занятие	2	Спортивные игры – футбол на снегу. Развитие гибкости.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
37	январь		Практическое занятие	2	Комплексы упражнений с теннисными мячами. Прыжковые упражнения.	Спортзал центра	Текущий
38	январь		Практическое занятие	2	Прямой левой в туловище на месте. Комплексы упражнений с набивными мячами(1-3кг)	Спортзал центра	Пед. наблюдение
39	январь		Практическое занятие	2	Прямой левой в туловище на вышагивании. Имитация защиты подставкой локтя и шагом назад.	Спортзал центра	Текущий
40	февраль		Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специально подготовительные упражнения(СПУ) в движении. Бой с тенью 3р. по 1 мин.	Спортзал центра	Текущий
41	февраль		Практическое занятие	2	Основы миттельшпиля: Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приемы.	Учебный класс центра	Текущий
42	февраль		Практическое занятие	2	Правила работы на боксерских снарядах. Ознакомление с контрольными нормативами по СФП.	Спортзал центра	Текущий
43	февраль		УТЗ	2	Категории судей в боксе и их действия. Прямой правой в голову на месте, с шагом вперед, назад. Бой с тенью.	Спортзал центра	Опрос
44	февраль		Практическое занятие	2	Прямой правой в голову в челночном передвижении. Бой с тенью. Прыжки на скакалке.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
45	февраль		Практическое занятие	2	Имитация защиты подставкой, шагом назад, отклоном после удара прямым правой в голову по боксерскому мешку.	Спортзал центра	Текущий
46	февраль		Практическое занятие	2	Прямой правой в туловище на месте и на вышагивании.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
47	февраль		Практическое занятие	2	Ответный удар прямой правой после защиты шагом назад.	Спортзал центра	Текущий
48	март		Практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
49	март		Практическое занятие	2	Одиночные прямые удары в голову и туловище с имитацией изученных защит и передвижений. Бой с	Спортзал центра	Пед. наблюдение

					тенью 3р. по 1 мин.		ние
50	март		Практическое занятие	2	«Техника атаки одиночными прямыми ударами в голову и туловище в передвижениях по рингу и с имитацией защит»	Спортзал центра	Анализ исполнения
51	март		Практическое занятие	2	Гладкий бег 1000м.,ОРУ в движении. Футбол на снегу. Упражнения со скакалкой.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
52	март		Практическое занятие	2	Двухударная комбинация прямых ударов в голову. Развитие физических качеств.	Спортзал центра	Текущий
53	март		Беседа с игровыми элементами	2	Основы эндшпиля: Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи).	Учебный класс центра	Опрос
54	апрель		Учебная игра	2	Двухударная комбинация прямых ударов в движении вперед, перед зеркалом и на снарядах.	Спортзал центра	Пед.наблюдение
55	апрель		Практическое занятие	2	Двухударная комбинация прямых ударов в голову. Защита подставкой правой ладони и левого плеча, смещаясь назад.	Спортзал центра	Анализ исполнения
56	апрель		Практическое занятие	2	Двухударная комбинация прямых ударов в атаке, перед зеркалом, на снарядах и в парах.	Спортзал центра	Текущий
57	апрель		Практическое занятие	2	Работа в парах. Двухударная комбинация прямых ударов в контратаке.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
58	апрель		Практическое занятие	2	Упражнения на боксерских снарядах. Одиночные прямые удары и двухударная комбинация прямых ударов.	Спортзал центра	Анализ исполнения
60	апрель		Практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
61	апрель		Практическое занятие	2	Ответная контратака одиночным прямым правой в голову, после защиты подставкой от атаки «двойкой» в голову.	Спортзал центра	Текущий
62	апрель		Практическое занятие	2	Трёхударная серия прямых ударов в голову: левой, левой, правой. Упражнения на снарядах.	Спортзал центра	Пед.наблюдение
63	апрель		Практическое занятие	2	Атака трёхударной серией прямых ударов в голову: левой, левой, правой. Упражнения на снарядах.	Спортзал центра	Текущий
64	май		Практическое занятие	2	Ответная контратака трёхударной серией прямых ударов в голову: левой, левой, правой. Упражнения на снарядах. Упражнения перед зеркалом.	Спортзал центра	Текущий
65	май		Практическое занятие	2	Повторная атака: левой, левой, правой с применением защиты шагом назад. Работа в парах. УС.	Спортзал центра	Текущий
66	май		Практическое занятие	2	Четырёхударная серия прямых ударов под разноименные ноги. УС.	Спортзал центра	Текущий
67	май		Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация.	Спортзал центра	Зачет
68	май		Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты.	Спортзал центра	Текущий

Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Вводное занятие «Правила поведения и ТБ во время занятий физическими упражнениями «Строевые и общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	Спортзал центра	Опрос, наблюдение
2	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	.Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. ОФП.	Учебный класс центра	Опрос, наблюдение

3	сентябрь		Учебная игра	2	Игра в лапту. Упражнения на растягивания и расслабления.	Спортзал центра	Текущий
4	сентябрь		УТЗ	2	Значение судейства в боксе: правила, жесты, команды. Тестирование физических качеств.	Спортзал центра	Опрос Зачет
5	сентябрь		Практическое занятие	2	Тестирование специальных физических качеств.	Спортзал центра	Зачет
6	сентябрь		Практическое занятие	2	«Бокс в мире. РФ и РТ». Учебная и боевая стойка. Передвижение боксёра.	Спортзал центра	Текущий
7	сентябрь		Практическое занятие	2	«Экипировка боксёра» СПУ боксёра. Комплексы упражнений со скакалкой и набивными мячами.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
8	сентябрь		Практическое занятие	2	Учебная стойка. Удары из УС.	Спортзал центра	Текущий
9	сентябрь		Практическое занятие	2	ОФП. Прямые удары из УС на месте. Ударное место и положение кулака.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
10	сентябрь		Практическое занятие	2	ОФП. Прямые удары из УС на месте и в движении.	Спортзал центра	Текущий
11	сентябрь		Практическое занятие	2	Боевая стойка(БС) Упражнения в БС. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
12	сентябрь		Практическое занятие	2	Передвижения в БС. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
13	октябрь		Учебная игра	2	Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание «пешкостей».	Учебный класс центра	Турнир
14	октябрь		Практическое занятие	2	Одиночные прямые удары. Прямой левой в голову, защита подставкой. СФП.	Спортзал центра	Текущий
15	октябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Повторный прямой левой в голову, защита подставкой. СФП и ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
16	октябрь		Практическое занятие	2	Прямой левой в голову на вышагивании. СФП и ОФП.	Спортзал центра	Текущий
17	октябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование прямого левой в голову, защита подставкой.	Спортзал центра	Текущий
18	октябрь		Учебная игра	2	Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание «пешкостей». Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте.	Учебный класс центра	Турнир
19	октябрь		Практическое занятие	2	Защита отклонением и шагом назад.	Спортзал центра	Анализ исполнения
20	октябрь		Практическое занятие	2	Защита отбивом правой ладонью. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
21	октябрь		Практическое занятие	2	Прямой левой в голову в движении(на вышагивании, с шагом вперед и назад) Защита шагом назад.	Спортзал центра	Текущий
22	октябрь		Практическое занятие	2	Ответные удары прямой левой в голову.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
23	октябрь		Практическое занятие	2	«Гигиена тренировок и питания» Прямой левой в туловище.	Спортзал центра	Текущий
24	октябрь		Практическое занятие	2	Прямой левой в туловище, защита подставкой левого локтя.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
25	октябрь		Практическое занятие	2	Защита отходом назад. ОФП и СФП. Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки	Спортзал центра	Анализ исполнения

26	ноябрь		Практическое занятие	2	Ответный удар прямым левой в голову после защиты уходом назад от прямого левой в туловище.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
27	ноябрь		Практическое занятие	2	Встречный прямой левой в туловище. ОФП.	Спортзал центра	Анализ исполнения
28	ноябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Повторный удар левой в туловище. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
29	ноябрь		Практическое занятие	2	Финт(в гол) – удар (в тул) левой прямой.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
30	ноябрь		Практическое занятие	2	Финт(в тул) – удар (в гол) левой прямой.	Спортзал центра	Анализ исполнения
31	ноябрь		Практическое занятие	2	Подготовка атаки передвижением, обманными действиями и финтами.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
32	ноябрь		Практическое занятие	2	Повторные удары левой прямой в голову и туловище и защита от них.	Спортзал центра	Анализ исполнения
33	ноябрь		Практическое занятие	2	Условный учебный бой 3р. по 1 мин. Разбор поединков.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
34	ноябрь		Практическое занятие	2	Прямой правой в голову с шага.	Спортзал центра	Анализ исполнения
35	ноябрь		Практическое занятие	2	Прямой правой в голову в передвижении.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
36	декабрь		Практическое занятие	2	Ответный прямой правой в голову.	Спортзал центра	Анализ исполнения
37	декабрь		УТЗ	2	Заполнение судейской документации. Защита подставкой левого плеча.	Спортзал центра	Анализ исполнения
38	декабрь		Практическое занятие	2	«Спортивный массаж» Защита шагом назад. ОФП.	Спортзал центра	Анализ исполнения
39	декабрь		Практическое занятие	2	Защита отклоном. ОФП Техники матования короля.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
40	декабрь		Практическое занятие	2	Встречный прямой правой в туловище.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
41	декабрь		Практическое занятие	2	Встречный прямой правой в голову.	Спортзал центра	Анализ исполнения
42	декабрь		Практическое занятие	2	«Гигиена закаливания» Совершенствование одиночного прямого правого в голову и туловище.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
43	декабрь		Практическое занятие	2	Защита уклоном вправо. ОФП. Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки.	Спортзал центра	Анализ исполнения
44	декабрь		Практическое занятие	2	Защита уклоном влево от прямого правой в голову. Техники матования короля.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
45	декабрь		Практическое занятие	2	Закрепление техники уклона влево, вправо от одиночных прямых ударов в голову.	Спортзал центра	Анализ исполнения
46	декабрь		Практическое занятие	2	Развитие физических качеств методом круговой тренировки	Спортзал центра	Пед. наблюдение

							ис
47	январь		Практическое занятие	2	Повторение одиночных прямых ударов в голову и туловище, и защитных действий.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
48	январь		Практическое занятие	2	«Техника нанесения одиночных прямых ударов и выполнения защитных действий» Разбор поединков.	Спортзал центра	Анализ исполнения
49	январь		Практическое занятие	2	Развитие «скоростно-силовых» качеств методом круговой тренировки	Спортзал центра	Текущий
50	январь		Практическое занятие	2	Тема: «Двухударные комбинации прямых ударов» Атака прямыми левой, правой в голову, защита подставкой правой ладони и левого плеча.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
51	январь		Практическое занятие	2	Ответная контратака левой, правой в голову после защиты подставкой от одиночного прямого в голову.	Спортзал центра	Текущий
52	январь		Практическое занятие	2	Ответная контратака левой, правой в голову после защиты подставкой левого локтя от одиночного прямого в туловище.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
53	январь		Практическое занятие	2	Ответная контратака левой, правой в голову после защит: отклоном, шагом назад, отбивом.	Спортзал центра	Текущий
54	январь		Практическое занятие	2	Встречная контратака левой, правой в голову применяя защиту подставкой правой ладони от одиночных ударов в голову.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
55	январь		Практическое занятие	2	Атака правой, левой в голову.	Спортзал центра	Текущий
56	январь		Практическое занятие	2	Ответная контратака правой, левой в голову. Техники матования короля.	Спортзал центра	Текущий
57	февраль		Практическое занятие	2	Двухударная комбинация с переводом ударов голова-туловище.	Спортзал центра	Текущий
58	февраль		Практическое занятие	2	Двухударная комбинация с переводом ударов туловище-голова.	Спортзал центра	Текущий
60	февраль		Практическое занятие	2	Повторение двухударных комбинаций в атаке и контратаке.	Спортзал центра	Текущий
61	февраль		Практическое занятие	2	«Техника выполнения двухударных комбинаций и применения защитных действий» Разбор условных боев.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
62	февраль		Практическое занятие	2	«Трех и четырёхударные серии прямых ударов» Атака трёхударной серией в голову левой, левой, правой. Защита подставкой правой ладони и левого плеча с отходом назад.	Спортзал центра	Текущий
63	февраль		Практическое занятие	2	Ответная контратака трёхударной серией после защиты подставкой от одиночного прямого правой в голову.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
64	февраль		Практическое занятие	2	Атака трёхударной серией левой в голову, левой в туловище, правой в голову.	Спортзал центра	Анализ исполнения
65	февраль		Практическое занятие	2	Атака трёхударной серией левой в туловище, левой в голову, правой в туловище.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
66	февраль		Практическое занятие	2	Атака четырёхударной серией ударов под разноименные ноги.	Спортзал центра	Анализ исполнения
67	февраль		Практическое занятие	2	Атака четырёхударной серией ударов под одноименные ноги.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
68	февраль		Практическое занятие	2	Пробное тестирование СФП по нанесению прямых ударов за 15 сек и за 3 мин.	Спортзал центра	Зачет
69	февраль		Практическое занятие	2	Развитие «силовых» качеств методом круговой тренировки.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
70	март		Практическое занятие	2	«Удары снизу» Удары снизу из УС. ОФП. Техники матования короля.	Спортзал центра	Анализ исполнения

							ия
71	март		Практическое занятие	2	Атака снизу правой в туловище из УС. СФП. Основы эндшпиля: Элементарные окончания.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
72	март		Практическое занятие	2	Атака снизу левой в туловище из УС. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
73	март		Практическое занятие	2	Атака снизу правой в голову из УС. СФП.	Спортзал центра	Текущий
74	март		Практическое занятие	2	Атака снизу левой в голову из УС. Основы эндшпиля: Элементарные окончания. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
75	март		Практическое занятие	2	«Правила соревнований» Контратака снизу правой в голову после защиты подставкой.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
76	март		Практическое занятие	2	Ответный снизу левой в голову .ОФП. Техники матования короля.	Спортзал центра	Анализ исполнения
77	март		Практическое занятие	2	Атака двухударной комбинацией ударов снизу в туловище.УС, ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
78	март		Практическое занятие	2	Контратака двухударной комбинацией ударов снизу в туловище.УС, СФП.	Спортзал центра	Анализ исполнения
79	март		Практическое занятие	2	Атака двухударной комбинацией ударов снизу в голову.УС, ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
80	апрель		Практическое занятие	2	Контратака правой,левой снизу в голову. Основы эндшпиля: Элементарные окончания.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
81	апрель		Практическое занятие	2	Атака трёхударной серий ударов снизу в туловище.	Спортзал центра	Анализ исполнения
82	апрель		Практическое занятие	2	Контратака трёхударной серией ударов снизу в туловище.	Спортзал центра	Анализ исполнения
83	апрель		Практическое занятие	2	Атака трёхударной серий ударов снизу в голову. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
84	апрель		Практическое занятие	2	Контратака трёхударной серий ударов снизу в голову. Техники матования короля.	Спортзал центра	Анализ исполнения
85	апрель		Практическое занятие	2	Атака четырёхударной серией ударов снизу в туловище. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
86	апрель		Практическое занятие	2	Контратака четырёхударной серией ударов снизу в туловище. УС. ОФП.	Спортзал центра	Анализ исполнения
87	апрель		Практическое занятие	2	Атака четырёхударной серией ударов снизу в голову.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
88	апрель		Практическое занятие	2	Контратака четырёхударной серией ударов снизу в голову. Упражнения на лапах СФП.	Спортзал центра	Анализ исполнения
89	апрель		Практическое занятие	2	Атака четырёхударной серией ударов снизу по снаряду под разноименные и одноименные ноги.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
90	апрель		Практическое занятие	2	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	Спортзал центра	Текущий
91	апрель		Практическое занятие	2	«Боковые удары» Боковые удары из фронтальной стойки. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение

92	апрель		Практическое занятие	2	Боковой левой в голову, защита подставкой правого предплечья. УС. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
93	май		Практическое занятие	2	Боковой левой в голову в ответной контратаке. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
94	май		Практическое занятие	2	Встречный боковой левой в голову. УС. Техники матования короля.	Спортзал центра	Анализ исполнения
95	май		Практическое занятие	2	«Самоконтроль спортсмена» Боковой левой в туловище в атаке. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
96	май		Практическое занятие	2	Защита нырком от бокового левой в голову.	Спортзал центра	Текущий
97	май		Практическое занятие	2	Атака боковым правым в голову. УС. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
98	май		Практическое занятие	2	Контратака боковым правым в голову. Техники матования короля.	Спортзал центра	Текущий
99	май		Практическое занятие	2	Атака двухударной комбинацией боковых ударов в голову .ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
100	май		Практическое занятие	2	Контратака двухударной комбинацией боковых ударов в голову .СФП.	Спортзал центра	Анализ исполнения
101	май		Практическое занятие	2	Атака двухударной комбинацией боковых ударов в туловище .ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
102	май		Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация.	Спортзал центра	Зачет

Календарный учебный график 3 -4 годы обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Создание удара, направленного на фигуру: Нападение на фигуру созданием удара: простое нападение, вскрытое нападение, нападение развязыванием. Баланс ударов.	Спортзал центра	Опрос
2	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Легкоатлетические упражнения. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метаниями.	Спортзал центра	Анализ исполнения
3	сентябрь		Учебная игра	2	Игра в лапту. Упражнения на растягивания и расслабления.	Спортзал центра	Беседа
4	сентябрь		УТЗ	2	Обязанности рефери. Тестирование физических качеств.	Спортзал центра	Опрос Зачет
5	сентябрь		Учебная игра	2	Тестирование специальных физических качеств.	Спортзал центра	Анализ
6	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	«Бокс в мире РФ и РТ» Учебная и боевая стойка. Передвижение боксёра.	Спортзал центра	Опрос, текущий
7	сентябрь		Учебная игра	2	«Экипировка боксера» СПУ боксёра. Комплексы упражнений со скакалкой и набивными мячами.	Спортзал центра	Анализ исполнения
8	сентябрь		Практическое занятие	2	Учебная стойка. Удары из УС.	Спортзал центра	Текущий
9	сентябрь		Практическое занятие	2	ОФП. Прямые удары из УС на месте. Ударное место и положение кулака.	Спортзал центра	Текущий
10	сентябрь		Практическое занятие	2	ОФП. Прямые удары из УС на месте и в движении.	Спортзал центра	Текущий
11	сентябрь		Практическое занятие	2	Боевая стойка (БС) Упражнения в БС. ОФП.	Спортзал центра	Текущий

12	сентябрь		Практическое занятие	2	Передвижения в БС. ОФП. Устранение защищающего удара, направленного на фигуру. Нападение одной фигурой на несколько фигур.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
13	октябрь		Практическое занятие	2	Повторение передвижений в БС. Сквозное нападение на фигуры.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
14	октябрь		Практическое занятие	2	Одиночные прямые удары. Прямой левой в голову, защита подставкой. СФП.	Спортзал центра	Анализ исполнения
15	октябрь		Практическое занятие	2	Повторный прямой левой в голову, защита подставкой. СФП и ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
16	октябрь		Практическое занятие	2	Прямой левой в голову на вышагивании. СФП и ОФП.	Спортзал центра	Текущий
17	октябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование прямого левой в голову, защита подставкой.	Спортзал центра	Анализ исполнения
18	октябрь		Практическое занятие	2	«Бокс в РФ,РТ и Набережных Челнах». Защита подставкой левого плеча.	Спортзал центра	Текущий
19	октябрь		Практическое занятие	2	Защита отклоном и шагом назад. Сквозное нападение на фигуры.	Спортзал центра	Текущий
20	октябрь		Практическое занятие	2	Защита отбивом правой ладонью. ОФП. Сочетание простого и вскрытого нападений на несколько фигур.	Спортзал центра	Текущий
21	октябрь		Практическое занятие	2	Прямой левой в голову в движении (на вышагивании, с шагом вперед и назад) Защита шагом назад.	Спортзал центра	Текущий
22	октябрь		Практическое занятие	2	Ответные удары прямой левой рукой в голову.	Спортзал центра	Анализ исполнения
23	октябрь		Практическое занятие	2	«Гигиена тренировок и питания» Прямой левой в туловище.	Спортзал центра	Текущий
24	октябрь		Практическое занятие	2	Прямой левой в туловище, защита подставкой левого локтя.	Спортзал центра	Текущий
25	октябрь		Практическое занятие	2	Защита отходом назад. ОФП и СФП.	Спортзал центра	Текущий
26	ноябрь		Практическое занятие	2	Ответный удар прямым левой в голову после защиты уходом назад от прямого левой в туловище.	Спортзал центра	Текущий
27	ноябрь		Практическое занятие	2	Встречный прямой левой рукой в туловище. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
28	ноябрь		Практическое занятие	2	Повторный удар левой рукой в туловище. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
29	ноябрь		Практическое занятие	2	Финт (в гол) – удар (в тул) левой прямой рукой. Создание удара, направленного на фигуру: Защита фигуры созданием удара: простая защита, вскрытая защита, защита развязыванием.	Спортзал центра	Анализ исполнения
30	ноябрь		Практическое занятие	2	Финт (в тул) – удар (в гол) левой прямой рукой.	Спортзал центра	Анализ исполнения
31	ноябрь		Практическое занятие	2	Подготовка атаки передвижением, обманными действиями и финтами.	Спортзал центра	Текущий
32	ноябрь		Практическое занятие	2	Повторные удары левой прямой рукой в голову и туловище и защита от них.	Спортзал центра	Текущий
33	ноябрь		Практическое занятие	2	Условный учебный бой 3р. по 1мин. Разбор поединков.	Спортзал центра	Текущий
34	ноябрь		Практическое занятие	2	Прямой правой рукой в голову с шага.	Спортзал центра	Текущий
35	ноябрь		Практическое занятие	2	Прямой правой рукой в голову в передвижении.	Спортзал центра	Текущий
36	декабрь		Практическое занятие	2	Ответный прямой правой рукой в голову.	Спортзал	Текущий

			занятие			центра	
37	декабрь		Практическое занятие	2	Защита подставкой левого плеча.	Спортзал центра	Текущий
38	декабрь		Практическое занятие	2	«Спортивный массаж» Защита шагом назад. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
39	декабрь		Учебная игра	2	Защита отклоном. ОФП. Избавление от нападающего удара, направленного на фигуру.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
40	декабрь		Практическое занятие	2	Встречный прямой правой рукой в туловище.	Спортзал центра	Текущий
41	декабрь		Практическое занятие	2	Встречный прямой правой рукой в голову.	Спортзал центра	Текущий
42	декабрь		Практическое занятие	2	«Гигиена закаливания» Совершенствование одиночного прямого правого в голову и туловище.	Спортзал центра	Текущий
43	декабрь		Практическое занятие	2	Защита уклоном вправо. ОФП. Избавление от нападающего удара, направленного на фигуру.	Спортзал центра	Текущий
44	декабрь		Практическое занятие	2	Защита уклоном влево от прямого удара правой рукой в голову.	Спортзал центра	Текущий
45	декабрь		Практическое занятие	2	Закрепление техники уклона влево, вправо от одиночных прямых ударов в голову.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
46	декабрь		Практическое занятие	2	Развитие физических качеств методом круговой тренировки	Спортзал центра	Пед. наблюдение
47	январь		Практическое занятие	2	Повторение одиночных прямых ударов в голову и туловище. Защитные действия.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
48	январь		Беседа с игровыми элементами	2	«Техника нанесения одиночных прямых ударов и выполнения защитных действий» Разбор поединков.	Спортзал центра	Текущий
49	январь		Практическое занятие	2	Развитие «скоростно-силовых» качеств методом круговой тренировки	Спортзал центра	Текущий
50	январь		Практическое занятие	2	Двух ударные комбинации прямых ударов руками. Атака прямыми руками - левой, правой в голову. Защита подставкой правой ладони и левого плеча.	Спортзал центра	Текущий
51	январь		Практическое занятие	2	Ответная контратака левой, правой рукой в голову после защиты подставкой от одиночного прямого в голову.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
52	январь		Практическое занятие	2	Ответная контратака левой, правой рукой в голову после защиты подставкой левого локтя от одиночного прямого в туловище.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
53	январь		Практическое занятие	2	Ответная контратака левой, правой рукой в голову после защит: отклоном, шагом назад, отбивом.	Спортзал центра	Анализ исполнения
54	январь		Практическое занятие	2	Встречная контратака левой, правой рукой в голову применяя защиту подставкой правой ладони от одиночных ударов в голову.	Спортзал центра	Текущий
55	январь		УТЗ	2	Обязанности секунданта. Обработка заявочных листов. Атака правой, левой рукой в голову.	Спортзал центра	Текущий
56	январь		Практическое занятие	2	Ответная контратака правой, левой рукой в голову. Защита фигуры избавлением от нападающего удара: «уничтожение фигуры», «перекрытие линии удара», «связывание фигуры», «отход фигуры».	Спортзал центра	Текущий
57	февраль		Практическое занятие	2	Двух ударная комбинация с переводом ударов голова-туловище.	Спортзал центра	Текущий
58	февраль		Практическое занятие	2	Двух ударная комбинация с переводом ударов туловище-голова.	Спортзал центра	Текущий
60	февраль		Практическое занятие	2	Повторение двух ударных комбинаций в атаке и контратаке.	Спортзал центра	Анализ исполнен

							ия
61	февраль		Практическое занятие	2	Контрольный урок «Техника выполнения двух ударных комбинаций и применения защитных действий». Разбор условных боев.	Спортзал центра	Анализ исполнения
62	февраль		Практическое занятие	2	«Трех и четырех ударные серии прямых ударов» Атака трех ударной серией в голову левой, левой, правой. Защита подставкой правой ладони и левого плеча с отходом назад.	Спортзал центра	Текущий
63	февраль		Практическое занятие	2	Ответная контратака трех ударной серией после защиты подставкой от одиночного прямого правой в голову.	Спортзал центра	Текущий
64	февраль		Практическое занятие	2	Атака трех ударной серией левой в голову, левой в туловище, правой в голову.	Спортзал центра	Текущий
65	февраль		Практическое занятие	2	Атака трех ударной серией левой в туловище, левой в голову, правой в туловище.	Спортзал центра	Текущий
66	февраль		Практическое занятие	2	Атака четырех ударной серией ударов под разноименные ноги.	Спортзал центра	Текущий
67	февраль		Практическое занятие	2	Атака четырех ударной серией ударов под одноименные ноги.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
68	февраль		Беседа с игровыми элементами	2	Пробное тестирование СФП по нанесению прямых ударов за 15 сек и за 3 мин.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
69	февраль		Практическое занятие	2	Развитие «силовых» качеств методом круговой тренировки.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
70	март		Практическое занятие	2	«Удары снизу» Удары снизу из УС. ОФП. Защита от нападения на несколько фигур.	Спортзал центра	Текущий
71	март		Практическое занятие	2	Атака снизу правой рукой в туловище из УС. СФП.	Спортзал центра	Текущий
72	март		Практическое занятие	2	Атака снизу левой рукой в туловище из УС. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
73	март		Практическое занятие	2	Атака снизу правой рукой в голову из УС. СФП.	Спортзал центра	Текущий
74	март		Практическое занятие	2	Атака снизу левой рукой в голову из УС. ОФП. Защита от нападения на несколько фигур.	Спортзал центра	Текущий
75	март		Практическое занятие	2	«Правила соревнований» Контратака снизу правой в голову после защиты подставкой.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
76	март		Практическое занятие	2	Ответный удар снизу левой рукой в голову. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
77	март		Практическое занятие	2	Атака двух ударной комбинацией ударов снизу в туловище. УС, ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
78	март		Практическое занятие	2	Контратака двух ударной комбинацией ударов снизу в туловище. УС, СФП.	Спортзал центра	Анализ исполнения
79	март		Практическое занятие	2	Атака двух ударной комбинацией ударов снизу в голову. УС, ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
80	апрель		Практическое занятие	2	Контратака правой, левой рукой снизу в голову. Защита от нападения на несколько фигур.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
81	апрель		Практическое занятие	2	Атака трех ударной серий ударов рукой снизу в туловище.	Спортзал центра	Текущий
82	апрель		Практическое занятие	2	Контратака трех ударной серией ударов снизу в туловище.	Спортзал центра	Текущий
83	апрель		Беседа с игровыми элементами	2	Атака трех ударной серий ударов рукой снизу в голову. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение

84	апрель		Практическое занятие	2	Контратака трех ударной серий ударов рукой снизу в голову.	Спортзал центра	Текущий
85	апрель		Практическое занятие	2	Атака четырех ударной серий ударов снизу в туловище. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
86	апрель		Практическое занятие	2	Контратака четырех ударной серий ударов рукой снизу в туловище. УС. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
87	апрель		Практическое занятие	2	Атака четырех ударной серий ударов снизу в голову. Приёмы защиты от нападения на несколько фигур: отходом, связыванием, прикрытием, созданием шаха.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
88	апрель		Практическое занятие	2	Контратака четырех ударной серий ударов снизу в голову. Упражнения на лапах СФП.	Спортзал центра	Текущий
89	апрель		Практическое занятие	2	Атака четырех ударной серий ударов снизу по снаряду под разноименные и одноименные ноги.	Спортзал центра	Текущий
90	апрель		Практическое занятие	2	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	Спортзал центра	Текущий
91	апрель		Практическое занятие	2	«Боковые удары» Боковые удары из фронтальной стойки. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
92	апрель		Практическое занятие	2	Боковой левой в голову, защита подставкой правого предплечья. УС. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
93	май		Практическое занятие	2	Боковой левой в голову в ответной контратаке. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
94	май		Практическое занятие	2	Встречный боковой левой Приёмы защиты от нападения на несколько фигур рукой в голову. УС.	Спортзал центра	Текущий
95	май		Практическое занятие	2	«Самоконтроль спортсмена». Боковой левой в туловище в атаке. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
96	май		Практическое занятие	2	Защита нырком от бокового левой рукой в голову.	Спортзал центра	Текущий
97	май		Практическое занятие	2	Атака боковым правым в голову. УС. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
98	май		Практическое занятие	2	Контратака боковым правым в голову.	Спортзал центра	Текущий
99	май		Практическое занятие	2	Атака двух ударной комбинацией боковых ударов в голову. ОФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
100	май		Практическое занятие	2	Контратака двух ударной комбинацией боковых ударов в голову. СФП.	Спортзал центра	Текущий
101	май		Практическое занятие	2	Атака двух ударной комбинацией боковых ударов в туловище. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
102	май		Практическое занятие	2	Прием контрольно-переводных испытаний.	Спортзал центра	Зачет

Календарный учебный график 5-7 годы обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Вводное занятие «Правила поведения и ТБ во время занятий физическими упражнениями в зале бокса и на спортивной площадке. Игра в футбол.	Спортзал центра	Опрос
2	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Школа бокса: сочетание приемов бокса в атаке и контратаке. Подвижные игры. Умышленные и неумышленные нарушения правил.	Спортзал центра	Текущий
3	сентябрь		Практическое занятие	2	Равномерный бег в среднем темпе. Упражнения школы бокса. Много скоки на одной ноге.	Спортзал центра	Беседа
4	сентябрь		Практическое занятие	2	Развитие физических качеств обучающихся специальной направленности. Комплекс упражнений с отягощениями (гантели, гриф, гири)	Спортзал центра	Анализ исполнения

5	сентябрь		Практическое занятие	2	Игра в футбол 40мин. Прыжки со скакалкой. Упражнения школы бокса.	Спортзал центра	Анализ
6	сентябрь		Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП.	Спортзал центра	Беседа
7	сентябрь		Практическое занятие	2	Операции, основанные на превосходстве количества ударов: Создание большего, чем у противника количества ударов на критический пункт, порядок занятия этого пункта атакующими фигурами.	Спортзал центра	Турнир
8	сентябрь		Практическое занятие	2	ОРУ. Передвижения в парах, Упражнения в сопротивлении с партнером. Развитие быстроты передвижений.	Спортзал центра	Текущий
9	сентябрь		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка – бег в равномерном темпе 3 км. Упражнения со скакалкой и теннисными мячами.	Спортзал центра	Текущий
10	сентябрь		Практическое занятие	2	Развитие общефизических качеств обучающихся специальной направленности «круговым методом»	Спортзал центра	Текущий
11	сентябрь		Практическое занятие	2	ОРУ. Школа бокса: сочетание ударов атаки и контратаки, совершенствование быстроты передвижений. Упражнения на снарядах	Спортзал центра	Текущий
12	сентябрь		Практическое занятие	2	Спортивные игры (баскетбол, футбол) – 2 тайма по 20 мин., соревновательный метод.	Спортзал центра	Текущий
13	октябрь		Практическое занятие	2	Теория «Пути повышения спортивного мастерства» Развитие «скоростно-силовых» качеств методом круговой тренировки	Спортзал центра	Текущий
14	октябрь		Практическое занятие	2	Тема «Одиночные прямые удары» 1 № атакует прямой левой рукой в голову и отходит назад после атаки, 2 № защищается подставкой правой ладони.	Спортзал центра	Текущий
15	октябрь		Практическое занятие	2	1 № атакует прямым левым ударом в голову, 2 № встречает тем же ударом. Оба защищаются подставкой правой ладони.	Спортзал центра	Текущий
16	октябрь		Практическое занятие	2	1 № атакует прямым левым ударом в голову, 2 № - наклон вправо с приседанием и встречный прямой левой рукой в туловище.	Спортзал центра	Текущий
17	октябрь		Практическое занятие	2	1 № атака повторным прямым левым ударом в голову, № 2 – защита подставкой правой ладони и отвечает прямым левым ударом в голову.	Спортзал центра	Текущий
18	октябрь		Практическое занятие	2	1 № атака повторным прямым левым ударом в туловище, № 2 – защита подставкой левого локтя и контратака прямым левым ударом в голову.	Спортзал центра	Текущий
19	октябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование защиты от одиночного прямого удар в туловище и голову.	Спортзал центра	Анализ исполнения
20	октябрь		Практическое занятие	2	Контрольный урок «Техника защит от одиночных ударов прямым левым ударом в голову и туловище». Разбор условных боев.	Спортзал центра	Зачет
21	октябрь		Практическое занятие	2	«Правила соревнований по боксу» 1№ атакует прямым правым в голову, № 2 защищается подставкой правой ладони и левого плеча со смещением массы тела (МТ) на правую ногу.	Спортзал центра	Анализ исполнения
22	октябрь		Практическое занятие	2	1№ атакует прямым правым в голову, № 2 защищается подставкой и отвечает прямым правым в голову.	Спортзал центра	Текущий
23	октябрь		Практическое занятие	2	Одновременное нападение на несколько объектов: Нападение на фигуру и одновременное создание угрозы мата в один ход другой фигурой.	Спортзал центра	Текущий
24	октябрь		Практическое занятие	2	1№ атакует прямым правым в туловище, № 2 защита подставкой левого локтя и ответный удар прямым правым в туловище.	Спортзал центра	Текущий
25	октябрь		Практическое занятие	2	Операции, основанные на недостаточной защищённости крайней горизонтали.	Спортзал центра	Текущий
26	ноябрь		Практическое занятие	2	Контрольный урок «Техника защит от одиночных прямых ударов» Разбор условных боев.	Спортзал центра	Зачет

27	ноябрь		Практическое занятие	2	1№ атакует прямыми ударами левой, правой в голову, № 2 защищается подставкой правой ладони левого плеча.	Спортзал центра	Анализ исполнения
28	ноябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование техники одиночных прямых ударов и защит от них.	Спортзал центра	Текущий
29	ноябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование техники одиночных боковых ударов и защит от них.	Спортзал центра	Анализ исполнения
30	ноябрь		УТЗ	2	Применение условных жестов судьи по боксу. Совершенствование техники ударов снизу и защит от них.	Спортзал центра	Текущий
31	ноябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование двух ударных комбинаций прямых ударов и защит от них.	Спортзал центра	Анализ исполнения
32	ноябрь		Практическое занятие	2	Двух ударные комбинации прямых ударов в сочетаниях: голова-туловище, туловище-голова и защита от них.	Спортзал центра	Текущий
33	ноябрь		Практическое занятие	2	Двух ударные комбинации разнотипных ударов в сочетаниях боковой прямой и прямой боковой атаки. Защита от них.	Спортзал центра	Текущий
34	ноябрь		Практическое занятие	2	Серии разнотипных ударов и защита от них. Операции по освобождению поля или линии.	Спортзал центра	Текущий
35	ноябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование техники повторных ударов одной рукой и защита от них.	Спортзал центра	Текущий
36	декабрь		Практическое занятие	2	Теория «Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанциях» Развитие «скоростно-силовых» качеств методом круговой тренировки	Спортзал центра	Текущий
37	декабрь		Практическое занятие	2	Тема «Техника ближнего боя» Основные позиции ближнего боя. Удары правой и левой снизу в туловище и защита от них подставкой локтя.	Спортзал центра	Анализ исполнения
38	декабрь		Практическое занятие	2	Защита наложением на предплечье бьющей руки. Операции по завлечению: Рациональные жертвы фигурами для завлечения короля или иной фигуры для последующего мата или материального преимущества.	Спортзал центра	Творческий отчет
39	декабрь		Практическое занятие	2	Защита наложением на бицепс бьющей руки.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
40	декабрь		Практическое занятие	2	Удары правой и левой рукой снизу в голову и защита от них.	Спортзал центра	Текущий
41	декабрь		Практическое занятие	2	Защиты (подставка ладони, наложением на бьющую руку, отклон назад) от ударов снизу в голову.	Спортзал центра	Текущий
42	декабрь		Практическое занятие	2	Защита от боковых ударов правой и левой в голову(нырок, присед, остановка, отклон назад, комбинированная защита)	Спортзал центра	Текущий
43	декабрь		Практическое занятие	2	Короткий прямой удар правой в голову и защиты от него.	Спортзал центра	Текущий
44	декабрь		Практическое занятие	2	Двух ударные комбинации ближнего боя и защиты от них.	Спортзал центра	Текущий
45	декабрь		Практическое занятие	2	Активная защита от двух ударных комбинаций. Операции по отвлечению защищающей фигуры: Отвлечение защищающей фигуры рациональной жертвой своей фигуры для последующего мата, создания вилки и материального преимущества.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
46	декабрь		Практическое занятие	2	Тактика ближнего боя: захват руками внутреннего положения, выход из углов и от канатов ринга.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
47	январь		Практическое занятие	2	Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
48	январь		Практическое занятие	2	Вхождение в ближний бой контратакой во время атаки соперника.	Спортзал центра	Текущий

49	январь		Практическое занятие	2	Повторные удары одной рукой и защиты от них. Операции, основанные на возможности превращения пешки.	Спортзал центра	Анализ исполнения
50	январь		Практическое занятие	2	Серии из 3-ех ударов и защита от них. Операции по отвлечению защищающей фигуры: Отвлечение защищающей фигуры рациональной жертвой своей фигуры для последующего мата	Спортзал центра	Анализ исполнения
51	январь		Практическое занятие	2	Серии из 4-ех ударов и защита от них. Операции по разрушению пешечного прикрытия короля.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
52	январь		Практическое занятие	2	Защита от серии ударов: уклоном влево и вправо, двойная локтевая (глухая защита).	Спортзал центра	Пед. наблюдение
53	январь		Практическое занятие	2	Теория «Основы методики тренировки боксеров» Развитие силовых качеств.	Спортзал центра	Текущий
54	январь		Практическое занятие	2	ОРУ И СПУ Школа бокса: совершенствование техники и быстроты передвижений, выход на ударную дистанцию и выход из нее с ударами.	Спортзал центра	Текущий
55	январь		Практическое занятие	2	Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства (ТТМ) в работе на снарядах и лапах.	Спортзал центра	Текущий
56	январь		Практическое занятие	2	Совершенствование ТТМ в парах. УС. Гимнастика боксёра.	Спортзал центра	Текущий
57	февраль		Практическое занятие	2	Игровая тренировка, футбол – 60 мин. Упражнения со скакалкой и теннисными мячами.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
58	февраль		Практическое занятие	2	ОРУ. Бег с ускорениями. Упражнения школы бокса.	Спортзал центра	Текущий
60	февраль		Практическое занятие	2	СТТМ в парах. УС. Условные бои. Операции по развязыванию нападающей фигуры.	Спортзал центра	Текущий
61	февраль		Практическое занятие	2	СФП по круговой системе. Операции по разрушению пешечного прикрытия короля.	Спортзал центра	Текущий
62	февраль		Практическое занятие	2	Тактическая подготовка – работа с левой.	Спортзал центра	Текущий
63	февраль		Практическое занятие	2	СТТМ в парах. Тактика «быстрого старта и финиша» в боксе.	Спортзал центра	Текущий
64	февраль		Практическое занятие	2	СТТМ с партнером высокого роста. Гимнастика боксёра.	Спортзал центра	Текущий
65	февраль		Практическое занятие	2	Совершенствование СФП с набивными мячами, гантелями.	Спортзал центра	Анализ исполнения
66	февраль		Практическое занятие	2	СТТМ в парах. Техника ответной контратаки. Условные, вольные бои (УВБ)	Спортзал центра	Текущий
67	февраль		Практическое занятие	2	ОРУ И СПУ. Упражнения школы бокса.	Спортзал центра	Текущий
68	февраль		Беседа с игровыми элементами	2	СТТМ в парах. Техника ближнего боя. УВБ.	Спортзал центра	Текущий
69	февраль		Практическое занятие	2	ОРУ И СПУ. Упражнения школы бокса.(техника и тактика коротких прямых ударов)	Спортзал центра	Текущий
70	март		Практическое занятие	2	СТТМ в парах техника встречной контратаки. УС.	Спортзал центра	Текущий
71	март		Практическое занятие	2	Операции по развязыванию нападающей фигуры: Рациональные жертвы фигурами для развязывания нападающей фигуры и получение материального преимущества.	Спортзал центра	Текущий
72	март		Практическое занятие	2	СТТМ перед зеркалом и на снарядах.	Спортзал центра	Текущий
73	март		Практическое занятие	2	Тактическая подготовка – работа с боксером, обладающим сильным ударом.	Спортзал центра	Текущий

74	март		УТЗ	2	Действия судьи по боксу в экстремальных и нестандартных ситуациях. СТТМ в парах техника ближнего боя.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
75	март		Практическое занятие	2	УВБ (поочередно, парами) 3р по 2 мин. Разбор поединков.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
76	март		Практическое занятие	2	Тактическая подготовка - ведение боя на дальне, средней, и ближней дистанции.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
77	март		Практическое занятие	2	Совершенствование ударной техники: развитие точности, силы и быстроты нанесения ударов.	Спортзал центра	Пед.наблюдение
78	март		Практическое занятие	2	Совершенствование прямого удара левой рукой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий.	Спортзал центра	Анализ исполнения
79	март		Практическое занятие	2	Совершенствование прямого удара правой рукой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
80	апрель		Практическое занятие	2	Развитие «скоростно-силовых» качеств методом круговой тренировки	Спортзал центра	Пед. наблюдение
81	апрель		Практическое занятие	2	Совершенствование бокового удара левой рукой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий.	Спортзал центра	Анализ исполнения
82	апрель		Практическое занятие	2	Совершенствование бокового удара правой рукой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий	Спортзал центра	Анализ исполнения
83	апрель		Практическое занятие	2	Развитие силовых качеств. Формирование умения предупредительного расслабления мышц, участвующих в ударе.	Спортзал центра	Текущий
84	апрель		Практическое занятие	2	Совершенствование удара снизу левой и правой руками: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий	Спортзал центра	Анализ исполнения
85	апрель		Практическое занятие	2	Доведение до навыка защитных действий в сочетании с ударами (защита-удар). Операции, основанные на промежуточном ходе.	Спортзал центра	Анализ исполнения
86	апрель		Практическое занятие	2	Переключение от ударов к защитным действиям (удар-защита)	Спортзал центра	Текущий
87	апрель		Практическое занятие	2	Совершенствование тактических действий в работе с боксером-универсалом.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
88	апрель		Практическое занятие	2	СТТМ в парах – совершенствование ударов на сайт-степах.	Спортзал центра	Текущий
89	апрель		Практическое занятие	2	УВБ – совершенствование боевых действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки в ближнем бою.	Спортзал центра	Анализ исполнения
90	апрель		Практическое занятие	2	СТТМ в парах – совершенствование индивидуальной манеры ведения боя.	Спортзал центра	Текущий
91	апрель		Практическое занятие	2	Уничтожение или связывание защищающей фигур: Рациональные жертвы для устранения защищающего удара на критический пункт.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
92	апрель		Практическое занятие	2	Планирование соревновательного боя и изменение тактики по ходу боя.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
93	май		Практическое занятие	2	Совершенствование тактических действий: разведка, маневрирование, финты.	Спортзал центра	Анализ исполнения
94	май		Практическое занятие	2	Развитие специальной выносливости с партнером в условиях много раундовой работы.	Спортзал центра	Текущий
95	май		Практическое занятие	2	Упражнения для развития специальной силы в условиях длительной работы с небольшим грузом.	Спортзал центра	Текущий
96	май		Практическое занятие	2	Упражнения для развития специальной скорости нанесения ударов и передвижений в условиях	Спортзал центра	Текущий

					скоростной работы на легких боксерских грушах.		
97	май		Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости при работе на пневмо-груше, насыпной и груше на растяжках.	Спортзал центра	Текущий
98	май		Практическое занятие	2	Упражнения для развития специальной ловкости при работе с партнером на совершенствование технических приемов бокса.	Спортзал центра	Текущий
99	май		Практическое занятие	2	Упражнения для развития вестибулярной системы боксёра. СФП.	Спортзал центра	Текущий
100	май		Практическое занятие	2	ОРУ И СПУ. УВБ. УС. Гимнастика боксёра. Операции по привлечению фигуры.	Спортзал центра	Текущий
101	май		Практическое занятие	2	Спарринги 3р по 2 мин. Разбор поединков. Развитие «скоростно-силовых» качеств методом круговой тренировки	Спортзал центра	Анализ исполнения
102	май		Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Спортзал центра	Зачет

Календарный учебный график 8 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Вводное занятие «Правила поведения и ТБ во время занятий физическими упражнениями в зале бокса и на спорт площадке. Спортивные игры 40 мин.	Спортзал центра	Опрос
2	сентябрь		Беседа с игровыми элементами	2	Типичные ситуации пешечного эндшпиля. Дальняя вертикальная, горизонтальная и диагональная оппозиции. Маневрирование королями в ситуациях с определившейся пешечной структурой.	Спортзал центра	Опрос
3	сентябрь		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Развитие физических качеств круговым методом.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
4	сентябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование навыков судьи по боксу. Спортивные игры – 50 мин. Упражнения школы бокса. Развитие гибкости.	Спортзал центра	Текущий
5	сентябрь		Учебная игра	2	«Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена» Тестирование физической подготовки.	Спортзал центра	Текущий
6	сентябрь		Практическое занятие	2	«Значения разминки и особенности ее содержания перед тренировкой, спаррингом и соревнованиями» Тестирование ОФП и СФП.	Спортзал центра	Текущий
7	сентябрь		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ совершенствование техники передвижений и защитных действий. Маневрирование фигур при данном соотношении.	Спортзал центра	Анализ исполнения
8	сентябрь		Практическое занятие	2	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей в ответной и встречной контратаке.	Спортзал центра	Текущий
9	сентябрь		Практическое занятие	2	Упражнения на снарядах. Совершенствование двухударных комбинаций. СФП.	Спортзал центра	Текущий
10	сентябрь		Практическое занятие	2	«Периодизация годичного тренировочного цикла». Упражнения с отягощениями.	Спортзал центра	Текущий
11	сентябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование одиночных и повторных ударов одной рукой, защиты от них и контрударов.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
12	сентябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование двухударных комбинаций в атаке, защита от них и контрудары. СФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
13	октябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование серии прямых ударов, защиты от них и контрудары, СФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
14	октябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование одиночных, двойных и серийных боковых ударов, защиты от них и контрудары, СФП.	Спортзал центра	Анализ исполнения
15	октябрь		Практическое занятие	2	Контрольный урок «Техника защиты, атаки и контратаки с дальней дистанции боя» Разбор и анализ поединков.	Спортзал центра	Зачет

16	октябрь		Практическое занятие	2	Теория «Критерии эффективности ведения боя на средней и ближней дистанции» Развитие физических качеств круговым методом.	Спортзал центра	Анализ исполнения
17	октябрь		Практическое занятие	2	Выход на среднюю дистанцию и атака одиночными, двойными и сериями прямых ударов, защиты от них и контрудары, СФП.	Спортзал центра	Текущий
18	октябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование навыков судьи по боксу. Атака одиночными, двойными и сериями ударов снизу, защиты от них и контрудары.	Спортзал центра	Текущий
19	октябрь		Практическое занятие	2	Атака 3-4-х ударной серией снизу, защита от них подставками и контратака. СФП.	Спортзал центра	Текущий
20	октябрь		Практическое занятие	2	«Захват инициативы, координация и амплитуда движений, темп и ритм работы на средней дистанции» Упражнения на снарядах.	Спортзал центра	Текущий
21	октябрь		Практическое занятие	2	Легкофигурный эндшпиль: Слоновый или коневой эндшпиль с присутствием пешек	Учебный класс центра	Текущий
22	октябрь		Практическое занятие	2	Удары снизу правой и левой в голову и туловище с переносом веса тела на левую и правую ногу, защиты от них.	Спортзал центра	Текущий
23	октябрь		Практическое занятие	2	Техника ответной контратаки 3-4-х ударной серией ударов снизу с переводом голова-туловище, туловище-голова.	Спортзал центра	Текущий
24	октябрь		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Условные бои в парах. УС 4р по 3 мин. СФП.	Спортзал центра	Текущий
25	октябрь		Практическое занятие	2	Атака боковым левой в голову с переносом веса тела на правую ногу. И без переноса, защита подставкой, нырком или отходом. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
26	ноябрь		Практическое занятие	2	Атака боковым правым в голову с переносом веса тела на левую ногу. И без переноса, защита подставкой, нырком или отходом. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
27	ноябрь		Практическое занятие	2	3-4-х ударные боковых ударов и защиты от них.	Спортзал центра	Текущий
28	ноябрь		Практическое занятие	2	Совершенствование навыков судьи по боксу. Контрольный урок «Техника нанесения боковых ударов и выполнения защит от них на средней дистанции». Разбор условных боев.	Спортзал центра	Зачет
29	ноябрь		Практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств ударным методом.	Спортзал центра	Текущий
30	ноябрь		Практическое занятие	2	Разнотипные сочетания ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защиты от них. СФП.	Спортзал центра	Текущий
31	ноябрь		Практическое занятие	2	«Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла» Спортивные игры – 60 мин.	Спортзал центра	Текущий
32	ноябрь		Практическое занятие	2	СТТМ в парах при работе на средней дистанции.	Спортзал центра	Текущий
33	ноябрь		Практическое занятие	2	Атака 3-х ударной серией разнотипный ударов и выход на дальнюю дистанцию боя. СФП.	Спортзал центра	Текущий
34	ноябрь		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Упражнения на снарядах. Упражнения с набивными мячами.	Спортзал центра	Текущий
35	ноябрь		Практическое занятие	2	«Техника боя на средней дистанции» Судейская практика – выполнение роли секундометриста и судьи по боксу.	Спортзал центра	Текущий
36	декабрь		Практическое занятие	2	Автоматизм выполнения боевых действий, их слитное выполнение. Основные позиции ближнего боя. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
37	декабрь		Практическое занятие	2	Одиночные удары снизу в туловище и защиты от них. СФП.	Спортзал центра	Текущий
38	декабрь		Практическое занятие	2	Удары правой и левой снизу в голову и защиты от них. ОФП.	Спортзал центра	Текущий
39	декабрь		Практическое занятие	2	Атака одиночными ударами снизу в туловище и голову, защиты от них.	Спортзал центра	Текущий
40	декабрь		Практическое занятие	2	Атака ударами снизу и ее перевод туловище – голова и голова-туловище. Приемы защиты.	Спортзал центра	Текущий
41	декабрь		Практическое занятие	2	Ответная контратака ударами снизу, после выполнения защиты подставкой.	Спортзал центра	Текущий
42	декабрь		Практическое занятие	2	Совершенствование навыков судьи по боксу. Совершенствование защитных действий и	Спортзал центра	Анализ исполнения

					нанесение ударов снизу при отходе назад и в сторону.		ния
43	декабрь		Практическое занятие	2	Одиночные боковые удары в голову и туловище, защиты от них.	Спортзал центра	Текущий
44	декабрь		Практическое занятие	2	Ответная контратака боковыми ударами.	Спортзал центра	Текущий
45	декабрь		Практическое занятие	2	Нанесение боковых ударов при отходе назад и в сторону.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
46	декабрь		Практическое занятие	2	Короткие прямые удары в голову. СФП.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
47	январь		Практическое занятие	2	Двухударные комбинации левой-правой снизу в туловище, защиты от них.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
48	январь		Практическое занятие	2	Двухударные комбинации боковых ударов в голову, защиты от них. Дебюты гроссмейстеров: Примеры дебютов.	Учебный класс центра	Текущий
49	январь		Практическое занятие	2	Двухударные комбинации разнотипных ударов в туловище и голову, защиты от них.	Спортзал центра	Анализ исполнения
50	январь		Практическое занятие	2	Совершенствование навыков судьи по боксу. Активная защита от двухударных комбинаций.	Спортзал центра	Текущий
51	январь		Практическое занятие	2	Вхождение в ближний бой во время собственно атаки и ее развитие двухударной комбинацией.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
52	январь		Практическое занятие	2	Вхождение в ближний бой ответной контратакой и нанесением двухударной комбинацией.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
53	январь		Практическое занятие	2	Вхождение в ближний бой встречной контратакой и ее развитие двухударной комбинацией.	Спортзал центра	Анализ исполнения
54	январь		Практическое занятие	2	Совершенствование техники повторных ударов одной рукой и защиты от них.	Спортзал центра	Текущий
55	январь		Практическое занятие	2	Серии из 3-ех ударов и защиты от них.	Спортзал центра	Текущий
56	январь		Учебная игра	2	Атак 3-ех ударной серией разнотипных ударов. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Текущий
57	февраль		Практическое занятие	2	Ответная контратака 3-ех ударной серией.	Спортзал центра	Текущий
58	февраль		Практическое занятие	2	Оборонительные действия – обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.	Спортзал центра	Текущий
60	февраль		Практическое занятие	2	Совершенствование тактических действий в условных боях на ближней дистанции. Ведение условного боя со сменой дистанции.	Спортзал центра	Анализ исполнения
61	февраль		Практическое занятие	2	Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
62	февраль		Практическое занятие	2	Контрольный урок «Тактика ведения ближнего боя и техника защитных и атакующих действий» Разбор поединков.	Спортзал центра	Зачет
63	февраль		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка -5 км. УС. Упражнения с гантелями.	Спортзал центра	Пед.наблюдение
64	февраль		Практическое занятие	2	СТТМ в парах – совершенствование индивидуальной манеры ведения поединка.	Спортзал центра	Анализ исполнения
65	февраль		Практическое занятие	2	СТТМ в парах – обманные действия перед атакой, финт-удары на дальней и средней дистанциях.	Спортзал центра	Текущий
66	февраль		Практическое занятие	2	Тактика боя против боксеров различных стилей: нокаутера, темповика, игровика, боксёра-левши.	Спортзал центра	Текущий
67	февраль		Практическое занятие	2	Работа на снарядах – совершенствование ударной техники: развитие силы, быстроты и точности удара.	Спортзал центра	Текущий
68	февраль		Практическое занятие	2	Совершенствование навыков судьи по боксу. Условные и вольные бои 3 раунда по 3 минуты.	Спортзал центра	Пед. наблюдение

							ение
69	февраль		Практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств ударным методом. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
70	март		Практическое занятие	2	СТТМ в парах – совершенствование ударов на сайд-стэпах.	Спортзал центра	Анализ
71	март		Практическое занятие	2	Развитие физических качеств специальной направленности. Комплекс упражнений с отягощениями.	Спортзал центра	Текущий
72	март		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Совершенствование техники ударов в атакующей и контратакующей форме.	Спортзал центра	Анализ
73	март		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Совершенствование техники выполнения ударов в атакующей и встречной форме.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
74	март		Практическое занятие	2	Развитие силовых качеств круговым методом. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Текущий
75	март		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Подвижные игры, эстафеты. Развитие координационных способностей.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
76	март		Практическое занятие	2	СТТМ в парах – совершенствование техники ближнего боя.	Спортзал центра	Анализ
77	март		Практическое занятие	2	Упражнения школы бокса. Работа на снарядах. Развитие специальной выносливости.	Спортзал центра	Текущий
78	март		Практическое занятие	2	Тестирование ОФП и СФП. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Зачет
79	март		Практическое занятие	2	Совершенствование навыков судьи по боксу. СТТМ в парах – техника ответной контратаки.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
80	апрель		Практическое занятие	2	Спортивные игры – 60 мин. Упражнения на снарядах.	Спортзал центра	Текущий
81	апрель		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Упражнения школы бокса. Работа с теннисными и набивными мячами.	Спортзал центра	Текущий
82	апрель		Практическое занятие	2	СТТМ в парах. Вольные и условные бои. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Анализ исполнения
83	апрель		Практическое занятие	2	Совершенствование встречной контратаки. СФП. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
84	апрель		Практическое занятие	2	Повторный инструктаж по ТБ. Развитие силовых качеств повторным методом.	Спортзал центра	Текущий
85	апрель		Практическое занятие	2	Развитие физических качеств. Прыжковые, толчковые упражнения.	Спортзал центра	Анализ
86	апрель		Практическое занятие	2	Игровая тренировка – 50 мин. Упражнения с теннисными мячами и скакалкой.	Спортзал центра	Текущий
87	апрель		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Комплекс упражнений с гантелями. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
88	апрель		Практическое занятие	2	Совершенствование скорости передвижений и ударов. Работа на снарядах.	Спортзал центра	Анализ исполнения
89	апрель		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Работа на снарядах – комбинаторика ударов, развитие специальной выносливости.	Спортзал центра	Текущий
90	апрель		Практическое занятие	2	СТТМ в парах – тактика быстрого старта. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Текущий
91	апрель		Практическое занятие	2	СТТМ в парах – тактика быстрого финиша. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
92	апрель		Практическое занятие	2	ОРУ. Равномерный бег – 10 мин, бег с ускорениями. Упражнения школы бокса.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
93	май		Практическое занятие	2	Игровая тренировка. Упражнения с теннисными мячами и скакалкой.	Спортзал центра	Текущий
94	май		Практическое занятие	2	СТТМ в парах. Работа на снарядах. Гимнастика боксёра.	Спортзал центра	Анализ

95	май		Практическое занятие	2	СТТМ в работе на снарядах и лапах. СФП. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Анализ
96	май		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. СФП с набивными мячами и грифом.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
97	май		Практическое занятие	2	Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с отягощениями.	Спортзал центра	Анализ исполнения
98	май		Практическое занятие	2	ОРУ и СПУ. Комплексная гимнастика для укрепления вестибулярного аппарата.	Спортзал центра	Пед. наблюдение
99	май		Практическое занятие	2	«Правила соревнований, судейская коллегия, обязанности и права главного судьи» Комплекс упражнений для развития взрывной силы.	Спортзал центра	Текущий
100	май		Практическое занятие	2	Учебно-тренировочные спарринги. Разбор поединков. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Турнир
101	май		Практическое занятие	2	Выполнение обязанностей секунданта, рефери и боковых судей. Закрепление навыков игры в шахматы третьего уровня мастерства.	Спортзал центра	Анализ исполнения
102	май		Практическое занятие	2	Выполнение функций судьи по боксу. Соревнования по боксу (итоговый контроль).	Спортзал центра	Анализ исполнения

Приложение №4

Диагностика сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств обучающихся

Таблица

Критерии развития личностных качеств обучающихся

Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Культура речи (педагог оценивает этот параметр, анализируя речь ребенка в процессе общения на занятиях, во внеучебное время, наблюдая за его общением со сверстниками и взрослыми людьми)		
допускает сквернословие, часто ведет разговор на повышенных тонах	в речи допускает незначительные ошибки, иногда нарушает этику общения	речь точная, понятная, выразительная, грамотная (соблюдаются нормы литературного языка, правила произношения, ударения, словоупотребления); соблюдается этика общения (собеседника внимательно слушает, не перебивает, реагирует на услышанное без излишних эмоций)
Умение слушать (педагог оценивает этот параметр, анализируя процесс общения с ребенком на занятиях, во внеучебное время, наблюдая за его общением со сверстниками и взрослыми людьми)		
слишком эмоционально реагирует на услышанное, перебивает собеседника, не выслушивает до конца, неправильно понимает позицию говорящего	может иногда перебивать собеседника, излишне эмоционально реагировать на услышанное, не всегда правильно понимает позицию говорящего	внимательно слушает собеседника, сдержанно реагирует на услышанное, правильно понимает позицию говорящего
Умение выделить главное (педагог оценивает этот параметр, анализируя ответы учащегося на занятиях, заслушивая подготовленную учебную информацию)		

не умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, не может установить общие признаки, явления, делает неверный вывод	не всегда умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, допускает ошибки при установлении общих признаков, явлений, делает вывод с помощью педагога	умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, может установить общие признаки, явления, сделать вывод
Умение ставить задачи (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время его самостоятельной работы, анализируя его творческий потенциал и реальный результат, общаясь с учащимся и его родителями)		
не может поставить перед собой выполнимую задачу	ставит не особо конкретные задачи, иногда недостижимые или не очень значимые	ставит перед собой конкретные, значимые, достижимые задачи
Дисциплинированность (педагог оценивает этот параметр, анализируя выполнение учащимся поручений, заданий)		
не может распределить время, часто опаздывает на занятия, не успевает выполнять задания педагога и даже свои личные дела	иногда опаздывает на занятия, не всегда правильно распределяет время, не всегда вовремя выполняет задания педагога и свои личные дела	умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога и свои личные дела
Воля (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение, действия, высказывания учащегося на занятиях, во время подготовки к концертам, конкурсам во внеучебное время)		
не обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям	не всегда может заставить себя что-то делать	обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям
Выдержка (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение учащегося на занятиях, во время подготовки к концертам, конкурсам)		
не обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности	не всегда может переносить нагрузки и преодолевать трудности	обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности

В рамках промежуточной аттестации в объединении осуществляются процедуры **оценки качества оценки качества образования и выявления удовлетворенности обучающихся и родителей** образовательным процессом. Для этого используются:

- анкета для родителей «Удовлетворенность родительской общественности качеством образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»
- анкета для обучающихся «Социально-психологический климат в коллективе».

По полученным результатам совместно с педагогом-психологом отдела разрабатываются варианты, позволяющие улучшить психологический климат в коллективе, тем самым сделать занятия более комфортными.

Анкета для родителей

«Удовлетворенность родительской общественности качеством образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»

Уважаемые Родители!

Ваше мнение очень важно для совершенствования работы объединения.

Просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. ФИО родителя _____
(указывается по желанию)
2. Сколько лет Вашему ребенку? _____
3. Год обучения _____
4. Оцените степень стремления Вашего ребенка к получению дополнительного образования в объединении
☐ высокая ☐ средняя ☐ низкая
5. Что привело Вашего ребенка в объединение?
☐ желание развиваться ☐ желание проводить свободное время с пользой
☐ поиск новых друзей ☐ желание подготовиться к выбору профессии
☐ желание выступать на сцене ☐ другое _____
6. Что поспособствовало Вашему выбору?
☐ желание ребенка ☐ рекомендации друзей и знакомых
☐ реклама ☐ решение взрослых членов семьи
☐ близость от дома ☐ качество услуг
☐ другое _____
7. Оцените степень удовлетворенности качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?
☐ высокая ☐ средняя ☐ низкая ☐ затрудняюсь ответить
8. Что, на Ваш взгляд, в большей степени характеризует педагога, который работает с Вашим ребенком?
☐ профессионализм ☐ интеллигентность
☐ знание предмета ☐ умение общаться с детьми
☐ опыт работы
☐ другое _____
9. Удовлетворены ли Вы предоставляемой педагогом информацией о Вашем ребенке?
☐ да ☐ частично ☐ нет
10. Отмечаете ли Вы личностный рост ребёнка за время обучения в объединении?
☐ да ☐ в какой-то степени ☐ нет
11. Какие, на Ваш взгляд, знания, умения, качества, возможности приобретает Ваш ребенок, занимаясь в объединении?
☐ самостоятельность
☐ уверенность в себе
☐ коммуникабельность
☐ коммуникативность
☐ возможность раскрыть свои способности
☐ возможность лучше понять самого себя
☐ возможность выступать на сцене
☐ другое _____
12. Оправдываются ли Ваши ожидания от занятий ребенка дополнительным образованием?
☐ да ☐ частично ☐ нет

Спасибо!

Анкета

«Социально-психологический климат в коллективе»

Дорогой друг!

Нам важно знать твое отношение к ДФОЦ «Дельфин №8» и атмосфере в коллективе!
Ответь, пожалуйста, на вопросы нашей анкеты, выбрав один вариант из столбца справа.

Объединение _____

Который год занимаешься в объединении

Положительные особенности		Отрицательные особенности	
Когда ты идешь на занятие в Центр у тебя хорошее, веселое настроение	1. да 2. чаще всего	Когда ты идешь на занятие в Центр у тебя плохое, грустное настроение	1. всегда 2. бывает по-разному
В твоём коллективе ребята доброжелательно относятся друг к другу	1. да, это так 2. в большинстве случаев	В твоём коллективе ребята плохо относятся друг к другу	1. да, это так 2. в большинстве случаев
Ребятам из твоего коллектива нравится быть вместе, участвовать в совместных делах	1. да, нравится 2. в большинстве случаев нравится	Ребята из твоего коллектива безразличны друг к другу, не любят что-либо делать вместе	1. да 2. бывает по-разному
Достижение или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные	1. да, это так 2. как правило	Достижение или неудачи коллектива безразличны для ребят в коллективе	1. да, это так 2. как правило
Ребята с уважением относятся к мнению друг друга	1. да, всегда 2. в большинстве случаев	В коллективе каждый считает свое мнение главным и не уважает мнение другого	1. да, всегда 2. в большинстве случаев
Твой педагог уважительно относится к ребятам в коллективе	1. да всегда 2. чаще относится с уважением	Твой педагог невнимателен к ребятам, у него всегда «нет времени»	1. да 2. не внимателен
Педагог помогает советом если что-то не получается у детей	1. да всегда помогает 2. в большинстве случаев советует	Педагог только критикует, но не помогает советом детям	1. да 2. чаще ругает, чем хвалит
Педагог часто хвалит тебя и других ребят в коллективе	1. да 2. в большинстве случаев	Педагог редко хвалит тебя и других ребят в коллективе, а чаще недоволен	1. да 2. в большинстве случаев
Ребята быстро откликаются, если нужно делать полезное дело	1. да всегда готовы 2. в большинстве случаев	Ребят невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах	1. да очень сложно 2. такое бывает, но редко
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых; выступают в их защиту	1. да это так 2. как правило	Коллектив разделен на «привилегированных» и «неудачников», здесь презрительно относятся к слабым, высмеивая их	1. да это так 2. как правило

Приложение №5

Методические разработки Щипицына С.В.:

«Бокс со смыслом»

«Великие люди Земли, увлекавшиеся боксом»

«Шах и нокаут»
«Воспитание в спортивной деятельности»
«10 советов родителям спортсменов»
«Спорт и воспитание мужчин»
«Формы организации занятий, принципы, методы обучения юных боксёров»

Презентации:

«История зарождения бокса»
«Развитие бокса на Руси»
«Спорт без границ»
«Удар левой, ход конём»
«О пользе занятий боксом»
«Формула боя»
«Международная Федерация шахмат и бокса»
«Лучшие Российские боксёры в истории бокса»
«Fighting is done in the ring and wars are waged on the board»

Публикации:

«Применение специальных упражнений в боксе для развития координационных способностей учащихся старшего возраста»
«Рациональное регулирование веса боксёра как важный аспект его предсоревновательной подготовки»
«Спортивно-патриотическое воспитание личности подростка»

Приложение № 6

Организация питания обучающихся на этапе углубленной тренировки

Бокс входит в число самых энергоемких спортивных направлений. Интенсивность нагрузок приводит к повышенной эксплуатации ресурсов организма и требует восстановления потраченной энергии. Пищевое поведение боксеров – одна из составляющих успешного тренировочного процесса.

Грамотно составленная программа питания способна решить три глобальных задачи:

1. Энергоснабжение для повышенной физической деятельности.
2. Питание и рост мышечных волокон.
3. Уменьшение жировой ткани.

Принципы питания:

- Планирование и ежедневное соблюдение временных рамок приема пищи для исключения переедания и голодания организма, улучшения пищеварения.
- Количественный ориентир питания – от 3 до 5 раз в день.
- Особенность режима питания в тренировочные дни – прием пищи за 2 часа до тренировки и спустя 40-60 минут после ее окончания.
- Расчет и соблюдение каллоража выбранного рациона.

Калорийность дневного рациона не может быть универсальна для всех, т.к. рассчитывается с учетом множества индивидуальных показателей: пола, возраста, веса,

интенсивности и целей тренировок. Игнорирование количества потребляемых калорий минимизирует эффект от занятий по боксу и ведет к потере мотивации.

Баланс нутриентов в пище:

- Суточная норма белка составляет 2-2,5 г на 1 кг веса. Недостаток белка в рационе провоцирует быструю утомляемость и уменьшение мышечной массы. Избыток – обезвоживание и интоксикацию.

Источники: животные продукты (яйца, мясо, морепродукты, рыба, творог, молоко, сыр) и продукты растительного происхождения (фасоль, рис, соя, картофель, гречневая и овсяная крупы).

- Норма потребления жиров – до 2 г на 1 кг веса.

При составлении программы питания необходимо учитывать качественные характеристики: вводить в рацион преимущественно ненасыщенные жиры (оливковое масло, орехи, рыба), минимизировать насыщенные жиры (жирное мясо, сало, колбасные изделия, сливки) и исключить трансжиры (фастфуд, выпечка, чипсы, сухарики).

- Необходимая потребность в углеводах за сутки рассчитывается индивидуально и зависит от целей занимающегося: в среднем от 3 до 10 г на 1 кг веса.

Источники простых (вредных) углеводов: сахар, кондитерские изделия, выпечка, газированные напитки, свекла, белый рис, фрукты. Сложные (полезные) углеводы содержатся в бобах, неочищенном рисе, цельнозерновых мучных изделиях, грибах, овощах, несладких фруктах.

Баланс потребления углеводов: сложные 65%, простые 35%.

- Сохранение водного баланса.

Потребление воды – главное условие жизнедеятельности организма, обоснованное следующими функциями: терморегуляция тела, транспортировка кислорода и питательных веществ к органам, выведение токсичных элементов из организма, улучшение работы органов пищеварения.

Высокая интенсивность тренировок по боксу активизирует повышенное потоотделение (потерю воды) и нарушение водного баланса. Обязательное соблюдение питьевого режима во время занятий направлено на предотвращение обезвоживания организма.

Суточный объем потребления воды составляет 2-3 литра в день, включая дни тренировок.

- Витаминизация и минерализация.

Часто за счет имеющейся продуктовой корзины не удастся полностью погасить потребность организма в минеральных элементах и витаминах, в связи с чем возникает необходимость в их дополнительном источнике.

Поливитаминовые комплексы и препараты, содержащие микроэлементы в оптимальных соотношениях, помогают минимизировать возникающий дефицит.

Решение о дополнительной витаминизации не должно быть самостоятельным и бесконтрольным. Прием препаратов следует обсудить с тренером или врачом.

- Методология приготовления пищи: тушение, запекание на гриле и в духовом шкафу, варка (в т.ч. на пару), сырое потребление овощей.

- Соответствие плана питания конкретной задаче спортсмена.

Стратегии пищевого поведения составляются, исходя из поставленной перед спортсменом цели, и могут содержать в себе принципиальные отличия.

Снижение веса обусловлено снижением калоража, уменьшением количества углеводов и ростом белка в рационе, заменой животных жиров на растительные масла, значительным потреблением клетчатки. Количество приемов пищи – 3 раза в день с перерывами в 5-6 часов.

Завтрак нацелен на восстановление энергетического баланса организма и усиление метаболических процессов. Первый прием пищи может содержать сложные углеводы (каша на воде с ягодами и орехами) или белковые продукты с достаточным количеством клетчатки (яичница, овощной салат с добавлением растительного масла).

Обед и ужин состоят из белковой пищи (нежирное мясо и птица, рыба, морепродукты) и овощей (свежих или термально обработанных).

Между основными приемами пищи возможно потребление чая или кофе без добавок (сахар, молоко, сливки).

Набор мышечной массы и профессиональная спортивная деятельность с интенсивными нагрузками требуют увеличения потребления белка до предельно допустимой нормы, небольшого прироста сложных углеводов, повышения калорийности и равномерного многоразового питания.

Количество приемов пищи увеличивается до 5 раз в день, временные промежутки между ними не должны превышать 3 часа.

В качестве дополнительных перекусов могут выступать: протеиновые коктейли, кисломолочные продукты, ягоды, фрукты, цельнозерновой хлеб.

Распространенная ошибка новичков – повышение калоража за счет хлебобулочных и кондитерских изделий, жирных сортов мяса и фастфуда. Потребление перечисленных продуктов усиливает рост жировой ткани, не влияя на мышечный объем.

- Постоянство пищевых привычек.

Система правильного питания – основной критерий формирования атлетических форм. Тренировки по боксу способствуют развитию физических показателей: мышечной силы и выносливости, получению боевых навыков, адаптации организма к кардионагрузкам.

На качественные характеристики тела (выраженный мышечный корсет, отсутствие лишнего веса, низкий процент жировой массы) можно повлиять посредством осмысленного и долговременного пищевого поведения.

Продуктовая корзина боксера:

- Белковые продукты: курица, крольчатина, индейка, говядина, яйца, рыба, морепродукты, творог, нежирный сорта сыра.
- Углеводы: крупы, макароны, цельнозерновой хлеб, диетические хлебцы, орехи, ягоды, овощи, фрукты.
- Жиры: растительные масла.