

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТАЦИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

Принята:
на заседании
педагогического совета

от 28.08. 2017 года

Протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ

директор
МБОУ ДО ДЮСШ

Г.Н. Калугин

приказ

от 28.08. 2017 года № 86

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»**

срок реализации образовательной программы — 1 год

Разработчики: тренер-преподаватель отделения бокса Митрофанов А.Л.

ст. Тацинская
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка**
 - 1.1 Нормативные документы.
 - 1.2 Цели и задачи Программы.
 - 1.3 Направленность, актуальность, новизна.
 - 1.4 Характеристика избранного вида спорта.
2. **Учебный план**
 - 2.1 Соотношение объемов тренировочного процесса
 - 2.2 Учебно-тематическое планирование.
 - 2.3 План-график на год.
3. **Организационно-педагогические условия реализации Программы**
 - 3.1 Формы обучения и организации тренировочного процесса.
 - 3.2 Наполняемость групп.
 - 3.3 Продолжительность тренировочного занятия.
 - 3.4 Объём тренировочной нагрузки.
4. **Планируемые результаты освоения Программы**
 - 4.1 Система оценки освоения результатов Программы
 - 4.2 Тестирование, формула оценки результатов.
 - 4.3 Ожидаемые результаты реализации программы.
5. **Перечень информационного обеспечения**
 - 5.1 Список литературы.
 - 5.2 Перечень аудиовизуальных средств
 - 5.3 Перечень интернет – ресурсов

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативные документы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Бокс» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных

предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта).

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

— Устава МБОУ ДО ДЮСШ

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Бокс» была использована «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва, 2007г.

1.2 Цели и задачи Программы.

Детская юношеская спортивная школа призвана удовлетворять потребности граждан и общества в области физической культуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»:

Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»:

- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию свободного времени;

1.3 Направленность, актуальность, новизна.

Дополнительное образование детей в России ведётся по дополнительным общеобразовательным программам.

Обеспечение функционирования системы дополнительного образования детей в России ведёт Министерство образования и науки Российской Федерации по 6 направлениям дополнительного образования детей:

- естественнонаучное, включая эколого-биологическое
- техническое творчество, включая робототехнику
- туристско-краеведческое
- художественное
- социально-педагогическое.
- физкультурно-спортивное

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

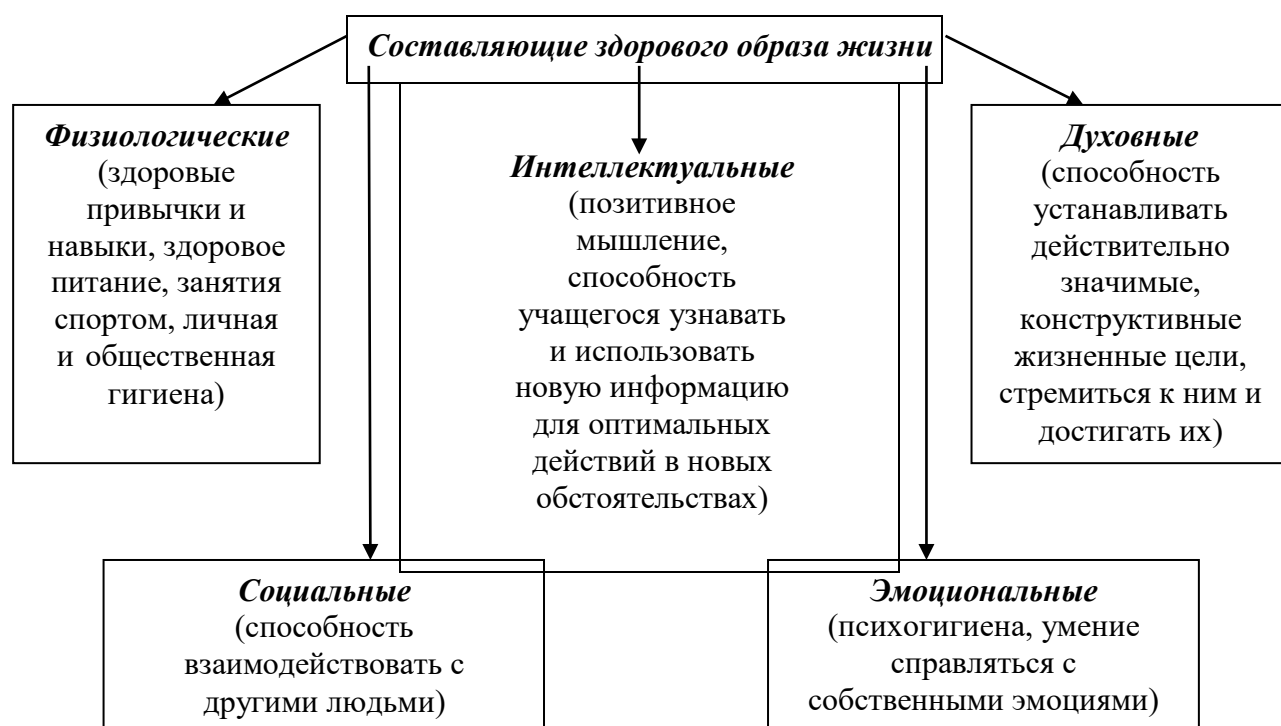
Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий боксом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Педагогической целесообразностью создания программы можно

считать, что программа по боксу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях боксом.

Главная идея программы – через обучение детей боксу привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, **здоровому образу жизни**, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.



1.4 Характеристика избранного вида спорта.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Бокс — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

На сегодняшний день одно из самых популярных в мире единоборств. Родина бокса - Англия. Бокс – это искусство боя по ударной технике руками.

Бокс характеризуется самой лучшей среди всех видов спорта постановкой техники ударов руками. В боксе великолепная защита (нырки, уклоны, подставки, проч.).

Во все времена бокс был искусством аристократов и интеллектуалов.

Олимпийскими чемпионами были Платон и Пифагор.

Бокс имеет очень древнюю традицию, был основан в Англии два века назад, впервые представлен как искусство боя в палате лордов, после получил широкое распространение.

В Англии начала позапрошлого века боксом занимались только члены палаты лордов.

Бой в боксе может длиться от 3 до 12 раундов. Организацией поединков занимаются промоутеры боксеров, за несколько месяцев до боя они обговаривают формулу боя, а также назначают дату и время. После чего боксер начинает изучать соперника и готовиться к бою.

Ход боя контролирует рефери на ринге и трое боковых судей. Боковые судьи ведут подсчет очков. За каждый выигранный раунд, боксер получает 10 очков, проигравшему засчитывается не меньше 6 очков. Все подсчеты судьями ведутся вручную, использовать электронную систему не разрешается.

2. Учебный план

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса.

Соотношение объёмов предметных областей

Таблица 1

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	
1	Теория и методика ФКиСп	10%	25
2	Общая и специальная физическая подготовка	20%	50
3	Другие виды спорта и подвижные игры	10%	25
4	Избранный вид спорта	45%	113
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15%	38
Недели			42
Количество часов в неделю			6
Всего часов			252

2.2. Учебно-тематический план.

Таблица 2

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Количество часов		Формы проведения промежуточной аттестации
1	Теория и методика ФКиСп	10%	23	25	
1.1	история развития избранного вида спорта	10%	2	3	КР
1.2	основы философии и психологии единоборств	5%	1	1	Т
1.3	место и роль ФКиСп в современном обществе	5%	1	1	КР
1.4	основы спортивной подготовки	15%	4	4	ТЗ
1.5	основы законодательства в сфере ФКиСп	5%	1	1	Т
1.6	уголовная, административная и дисциплинарная ответственность	10%	2	3	Т
1.7	необходимые сведения о строении и функциях организма человека	10%	2	3	КР
1.8	гигиенические знания, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	5%	1	1	Т
1.9	основы спортивного питания	15%	4	4	ТЗ
1.10	требования к оборудованию, инвентарю, экипировке	5%	1	1	Т
1.11	требования техники безопасности при занятиях	15%	4	4	ТЗ
2	Общая и специальная физическая подготовка	20%	47	50	
2.1	освоение комплексов физических упражнений	30%	14	15	КН
2.2	развитие основных физических качеств	30%	14	15	КН, ПА
2.3	повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма	40%	19	20	КН
3	Другие виды спорта и подвижные игры	10%	23	25	
3.1	умение выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр	30%	7	8	КС
3.2	умение развивать физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр	20%	5	5	КН
3.3	умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	20%	5	5	КН
3.4	навыки сохранения собственной физической формы	30%	7	8	КС
4	Избранный вид спорта	45%	105	113	
4,1	повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	20%	21	23	КН, ПА
4,2	овладение основами техники и тактики	20%	21	23	КС
4,3	приобретение соревновательного опыта	10%	11	11	КС
4,4	развитие специальных физических качеств	15%	16	17	КН, ПА
4,5	повышение уровня функциональной подготовленности	15%	16	17	КС
4,6	освоение тренировочных и сор-ных нагрузок	15%	16	17	КН
4,7	выполнение требований для присвоения разрядов	5%	5	6	КвС

5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15%	35	38	
5.1	освоение основ технических и тактических действий	20%	7	8	КС
5.2	овладение уровнем реагирования на действия соперника	20%	7	8	КС
5.3	освоение различных технико-тактических действий	10%	4	4	КС
5.4	приобретение навыков анализа мастерства соперников	15%	5	6	ТЗ, КС
5.5	умение адаптироваться к тренировочной деятельности	15%	5	6	КС
5.6	умение преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена	15%	5	6	ТЗ, КС
5.7	умение концентрировать внимание в ходе поединка	5%	2	2	ТЗ, КС
	Недели		39	42	
	Количество часов в неделю		6	6	
	Всего часов	100%	234	252	

2.3. Учебный план-график.

Таблица 3

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ										ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Количество недель в году –39, количество часов в неделю – 6														
1	Теория и методика ФКиСп	7%	16	2	2	2	2		1	2	2	2	2	17
2	Общая и специальная физическая подготовка	25%	59	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	59
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка	13%	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	Другие виды спорта и подвижные игры	10%	23	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	23
5	Избранный вид спорта	45%	105	12	13	11	14	9	10	12	13	11	0	105
В том числе:														
	Основы техники и тактики	25%	26	4	3	3	4	3	3	2	2	2		26
	Освоение соревновательных нагрузок	25%	26	2	2	2	4	3	3	3	4	3		26

	Функциональная подготовка	15%	16	2	2	2	1	1	2	2	2	2		16
	Текущая, промежуточная аттестация	20%	21	2	3	2	2	2	2	3	3	2		21
	Участие в соревнованиях	15%	16	2	3	2	3			2	2	2		16
	Всего часов		234	26	27	24	27	19	23	25	26	24	13	234

Учебный план МБОУ ДО ДЮСШ для общеобразовательной программы «Бокс» составляется из расчёта не менее 39 недель.

3. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Программа предусматривает обучение детей с 7 лет. К занятиям допускается любой ребёнок или подросток не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной.

3.1 Формы обучения и организации тренировочного процесса.

Обучение в Учреждении с обучающимися осуществляется в очной форме.

Основными формами организации тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация, тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях,

характера и графика трудовой деятельности.

3.2 Наполняемость групп.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки (весь период).

Срок обучения по Программе – 1 год.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются по этапам (периодам) подготовки.

Наполняемость при формировании тренировочных групп и определении объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) определяется в таблице № 4.

Наполняемость групп, объем недельной нагрузки

Таблица 4

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем недельной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	15-20	30	до 6

Примечание:

*в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

3.3 Продолжительность тренировочного занятия

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

— на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

Минимальный возраст обучающихся, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Максимальный возраст – 18 лет

По решению учредителя в спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

Зачисление для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию боксом.

Поступающий и (или) его родители(законные представители) могут ознакомиться с Уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся.

3.4 Объем тренировочной нагрузки

Общеразвивающая Программа «Бокс» соответствует Требования к минимуму содержания Программ по спортивным единоборствам и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;

Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 5

Продолжительность и объемы реализации Программы	Спортивно-оздоровительный этап подготовки								
Недели	39	39	39	40	40	40	42	42	42
Количество часов в неделю	4	5	6	4	5	6	4	5	6
Всего часов	156	195	234	160	200	240	168	210	252

4. Планируемые результаты освоения Программы

4.1 Система оценки результатов освоения Программы

Система оценки результатов освоения образовательной программы состоит из:

- текущего контроля;
- промежуточной аттестации;

Основной формой оценки результатов освоения образовательной программы является — тестирование.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся после предварительной подготовки обучающихся по истечении 1-2-х месяцев занятий после набора.

Повторное тестирование в конце обучения проводится с целью отбора детей (учащихся начальной школы) на этап начальной подготовки (1-й год обучения по предпрофессиональным программам) без учета специализации.

4.2 Тестирование, формула оценки результатов.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов декабрь и май по программе общей физической подготовки.

Комплекс контрольных нормативов определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ЮНОШИ

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 метров (сек)	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину (см)	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3х10 м (сек)	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание (кол-во раз)	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных

контрольных нормативов быть не может. Тренер проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

Оценивая прирост по формуле и сопоставляя результаты ребёнка и нормативов по таблице, определяется рост физических качеств в процентах. Мониторинг физического развития ребёнка проводится в начале учебного года и в конце.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей, его положительная динамика-один из основных критериев эффективности программы.

Формула для оценки прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{200 \cdot (V2 - V1)}{V1 + V2}$$

где W- прирост показателей темпов в %; где V1 -исходный уровень; где V2- конечный уровень.

Шкала оценки темпов роста физических качеств.

Таблица 7

Темпы прироста в %	Оценка (критерии)	За счёт чего достигается прирост
8-10 %	низкий	За счёт естественного роста и роста естественной активности
10-15 %	средний	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	высокий	За счёт эффективного использования сил природы и физических упражнений.

4.3 Ожидаемые конечные результаты реализации программы.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- укрепить здоровье детей и развить правильное отношение к здоровому образу жизни;
- сформировать нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;
- сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности;
- повысить спортивные показатели юных спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Таблица 8

Предметные результаты	Учащиеся научатся: -руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в зале бокса; -понимать что такое гигиена при занятиях боксом; -понимать, как проводится закаливание организма; -понимать влияние физических упражнений на организм человека; -составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; -выполнять общеразвивающие и имитационные упражнения; - выполнять боевую стойку; - выполнять перемещение по рингу; - выполнять перемещение обычным шагом; - выполнять перемещение скачком, толчком двух ног; - выполнять прямые удары левой и правой рукой; - выполнять одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу); - выполнять двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот; - выполнять трех и четырех ударные комбинации, серии ударов - выполнять одиночные боковые удары; - выполнять двойные боковые удары; - выполнять защиту подставкой левого плеча; - выполнять защиту подставкой правой ладони; - выполнять защиту уклоном, нырком; - выполнять защиту уходом назад; - владеть тактическими характеристиками боя; - владеть действиями ближнего боя;
-----------------------	---

Учащиеся получают возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы:

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;
- знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну, республику, город;
- уважение к другим народам России, межнациональная толерантность;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;
- потребность в самовыражении;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;
- готовность и способность к участию в воспитательных мероприятиях ДЮСШ;
- готовность и способность к выполнению норм и требований Учреждения и обязанностей учащегося;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в ДЮСШ, школе, дома.

Учащийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные действия	Учащийся научится: - целеполаганию, включая постановку новых целей; - наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время занятий, соревнований; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, уметь их исправлять; - организовывать свою деятельность с учетом требований ее безопасности; - анализировать и оценивать результаты своего труда; - использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях. Учащийся получит возможность научиться: - самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи; - при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения; - осуществлять рефлекссию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач; - основам саморегуляции эмоциональных состояний; - прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
Коммуникативные действия	Учащийся научится: - учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; - формулировать собственное мнение и позицию; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - работать в группе, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми. Учащийся получит возможность научиться: - брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство); - осуществлять коммуникативную рефлексию; - вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем; - следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к личности другого; - оказывать помощь и эмоциональную поддержку сверстникам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.

Познавательные действия	Учащийся научится: - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях. Учащийся получит возможность научиться: - ставить проблему, аргументировать её актуальность; - расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
-------------------------	--

5. Перечень информационного обеспечения

5.1 Список литературы.

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - Москва: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - Москва: Терриспорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - Москва; Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс; Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье - Москва:ФиС, 1965.-200с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В, Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- Москва: 1995.-212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - Москва: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль; что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - Москва: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - Москва: 1995. - 37 с.
9. Озолинин И.Г. Пастолыш книга тренера: Наука побеждать. - Москва: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - Москва: Советский спорт, 1987.-28с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - Москва: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.
12. Филимонов В. И. Боке. Педагогические основы обучения и совер-

шенствования. - Москва: ИНСАН, 2001. - 400 с.

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

5.2 Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства –

кинофильмы,

кинофрагменты,

кинокольцовки,

диафильмы,

диапозитивы,

транспаранты,

записи на грампластинках и магнитной ленте, CD

радио- и телепередачи и др.

5.3 Перечень интернет – ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов