

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №8»

Принята на заседании  
педагогического совета МКОУ «СШ №8»  
протокол №1  
от «28» 08 2024г.

10

Утверждаю:  
Директор МКОУ «СШ №8»  
В.В.Мыльцев  
Приказ от «28» 08 2024 № 33



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Самооборона»

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный)  
**Возраст обучающихся:** 11-14  
**Срок реализации:** 1 год

**Автор-составитель:**  
Бобровский Никита Андреевич-  
педагог дополнительного образования

г.Ефремов-2024г.

## Пояснительная записка

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания подрастающего поколения. Он помогает наиболее полно проявить способности детей, рационально использовать и развивать их физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самооборона» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативной базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный закон «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13.07.2020 N 189-ФЗ.
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства РФ от 29. 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г № 09-3242;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

• Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

Единоборства, наиболее практикуемые виды спорта во всем мире.

Педагогическая задача - воспитание устойчивого интереса детей к повышению двигательной активности с помощью разнообразных спортивных и игровых средств.

**Актуальность программы «Самооборона»** обусловлена рядом обстоятельств:

- Приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- практической значимостью единоборств, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей и молодёжи к различным видам единоборств, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, основное направление – бокс. Отличительной особенностью программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию школьников. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимися индивидуальной образовательной траектории. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для школьников различной степени физической подготовленности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время школьников, в условиях недостатка двигательной активности. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

#### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 учебных часа.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

#### **Целевая аудитория**

Основными участниками реализации программы дополнительного образования «Самооборона» являются обучающихся 11-14 лет. Наполняемость группы 15-20 человек.

Формы обучения – очная.

**Цель программы** формирование потребностей и мотивов школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам (скорость, ловкость, координация, быстрота реакции);

- овладение основами технических элементов и тактических приемов самообороны, приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

#### **Оздоровительные:**

- Вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

**Отличительной особенностью** программы является:

- экономичность и доступность
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации.

#### **Учебный план**

№	Название темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	2		Практическое занятие, беседа	Педагогическое наблюдение, обсуждение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
2.1	Основные комплексы	20	1	19	Беседа-лекция, мастер-класс, практическое занятие	Участие, педагогическое наблюдение
2.2.	Работа со снарядами	12	1	11	Беседа-лекция, обсуждение	Педагогическое наблюдение, тест
2.3.	Лёгкоатлетические упражнения	8	-	8	Беседа-лекция, мастер-класс, практическое занятие	Участие, педагогическое наблюдение

3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>		
3.1.	Специальные силовые упражнения	4		4		
3.2.	Разминка с силовой направленностью	5		5		
3.3.	Воспитание специальной выносливости	5		5	Беседа-лекция, мастер-класс, практическое занятие	Участие, педагогическое наблюдение
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>		
4.1	Стойки и передвижения	4		4		
4.2.	Удары	6		6		
4.3.	Спарринги	4		4		
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>		

### Содержание программы

**Вводное занятие . Теоретическая часть.** История возникновения и развития спортивных единоборств. Размеры площадок и требования к инвентарю. Первоначальные представления о тактике ведения боя. Основные положения правил соревнований по боксу. Развитие бокса в России.

#### Раздел 2. . Общая физическая подготовка.

**Теория:** Гигиенические знания и навыки. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

**Практика.** Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке, Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Упражнения для укрепления положения "моста". Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. **Лёгкоатлетическое многоборье:** Метание в цель и на дальность, метание набивных мячей, бег на скорость - 30 м. и 60 метров, челночный бег - 10 м x 10 м, прыжки в длину и в высоту, кроссовый бег 1 км., 3 км. **Работа со снарядами:** вис на перекладине, подтягивание, отжимание на брусьях, лазанье вверх по гимнастической стенке, канату, по наклонной подвесной лестнице, под препятствием, гантельная гимнастика, упражнения с экспандером. **Упражнения на гибкость:-** активные: маховые и пружинные движения вперед, назад, в правую и левую стороны, круговые махи, с предметами и без предметов, упражнения с внешним сопротивлением. - пассивные: упражнения на мосту, шпагат продольный и поперечный, выполняемые за счет усилия других групп мышц (наклоны), расслабленные висы, растягивающие движения на тренажерах или с помощью партнера. Подвижные игры: **Быстрота** «Противостояние», «Борьба за захват», «Воробы и вороны», «Самые быстрые», «Передай мяч», «Увернись от мяча». **Гибкость** «Быстрее под мостик», «Метание набивного мяча», «Дотянись до флажка», «Эстафета с гимнастическим мостом». **Выносливость** «Футбол с набивным мячом», «Богатырь», «Подъем в гору», «Эстафета с бросками», «Встречные старты». **Сила** «Борьба ногами», «Борьба руками», «Конный бой», «Перетягивание каната». **Ловкость** «Борьба с завязанными глазами», «Бой петухов», «Столкни с черты», «Один против троих», «Гладиаторы». **Спортивные игры:** Футбол, регби, баскетбол, гандбол используются в тренировочном процессе для отработки вышеперечисленных навыков, развития чувства коллективизма, чувства самооценки, взаимопомощи, дружбы, развитие понятий личностных и коллективных интересов.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая нагрузка направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям данного вида спорта.

**Теория:** Специальные термины. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

**Практика:** Организация занимающихся спортсменов без партнера. Усвоение приема по заданию тренера. Тренировка на снарядах. Бой по заданию. Спарринг. Изучение стоек боксера. Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. Боевая стойка боксера. Передвижение с выполнением программной техники. Боевые дистанции. Обучение двойным ударам на месте. Обучение двойным ударам в движении. Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия. Контрудары. Обучение ударам на метке. **Развитие силы:** - подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада; - приседание на одной или двух ногах; - прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направлением, в группировках различного вида; - прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту; движения «стрелой»; - вращения, круги, махи гимнастической палкой; - игры с задачей выталкивания партнера, перетягивание предмета (канат, мяч). **Развитие быстроты:** - различные рывки на 10 - 20 метров из разных исходных положений; - чередование медленного бега с рывками на 15 - 20 метров; - скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев; - скоростные движения ногами, имитация бега на месте; - рывки с доставанием или перехватыванием предметов. **Развитие ловкости:** - игры - соревнования, - комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, ползание, перемещение предметов; - акробатические прыжки в различных группировках и направлениях; - жонглирование предметами одной и двумя руками. **Развитие выносливости:** - бои, с меняющимися партнерами; - спортивные игры; - подвижные игры.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

**Практика:** Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки. Изучение и отработка стоек: Прямые, снизу, сбоку. Передвижение в стойках: Челночные движения, влево-вправо. Изучение и отработка техники прямых ударов: На дальней дистанции. Отработка комбинаций на средней дистанции. Изучение и отработка защит в ближнем бою. Отработка серий из 3-4-х ударов с уклонами и нырками. Удары в корпус: Удары разучиваются и отрабатываются как в неподвижном положении, так и передвижениях в стойках вместе с защитными блоками и ударами. Выполнение элементарных комбинаций. Контратаки: Одиночные, двойки, серии из 3-4-5 ударов. Уклоны. Нырки. Удары.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы .**

По окончании изучения курса «Самооборона» должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия познавательные, регулятивные, коммуникативные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1. Снижение уровня заболеваемости занимающихся в секции.
2. Повысить уровень развития физических способностей с помощью средств и методов физической культуры и специально направленных физических приёмов и упражнений
3. Знание учащимися основных технических приёмов защиты, приобретение навыков самообороны.
4. Формирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению базового уровня, овладения основными, специальными, двигательными способностями.
5. Воспитание выносливости, целеустремленности, ответственности за себя и за других.

### **Календарный учебный график**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самооборона»: срок реализации – 72 часа, по возрасту воспитанников – разновозрастная (11 -14 лет), по форме организации занятий – групповые, по контингенту обучающихся – общая, наполняемость групп – 15-20 человек; периодичность проведения занятий – 2 раз в неделю, продолжительность занятий – 1 академический час.

#### **Продолжительность учебного года**

Начало учебного года – 02.09.2024 года

Продолжительность программы – 72 часа.

#### **Регламент образовательного процесса**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МКОУ «СШ №8» города Ефремов. Продолжительность занятий 1 академический час. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах и составляет:

Академический час – 40 минут.

Величина недельной нагрузки - 2 часа.

**Режим занятий в период школьных каникул.** Во время школьных каникул занятия объединения проводятся в соответствии с учебным расписанием. Занятия могут проводиться по временному расписанию, составленному на период каникул и утвержденному директором учреждения. Развернутый календарный учебный график см. *приложение*

### **Условия реализации программы**

Практические занятия по программе совмещаются с теоретическими. Основным видом деятельности являются практические занятия.

В процессе занятий предусматривается самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа не только закрепляет практические умения и навыки, но и развивает спортивную активность. Одним из видов самостоятельной работы является поиск информации, отработка упражнений и приемов, тренинги и т.д.

Форма проведения занятий планируется как для всей группы – для освещения общих теоретических и других вопросов, так и индивидуального - групповые по 3-4 человека для

индивидуального усвоения полученных знаний и приобретения практических навыков (при работе с инвентарем).

На практических занятиях обучающиеся формируют и отрабатывают свои умения и навыки.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (беседа, демонстрация, видео, аудио и др.),
- репродуктивный (содействуют развитию практических умений и навыков),
- деятельностный (практическое задание).

Формами организации образовательного процесса выступают:

- теоретические занятия, опросы, дискуссии, тестирование, викторины, круглые столы;
- выполнение контрольных заданий;
- спаринги и тренинги;
- тренировки и т.д.

Методами воспитания при реализации программы на практике являются: пример, одобрение, похвала, помощь со стороны.

Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность педагога и обучающегося по усвоению учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию обучающихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Исходя из этого, при выборе определенных методов обучения учитывается особенность контингента детей.

**Методические материалы.** На занятиях создаются условия для спортивного развития обучающихся на различных возрастных этапах. Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность, учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников. Обучающиеся проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном уровне.

Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами физической культуры и спорта.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия;
- допускается переход обучающихся из одной группы в другую (по возрасту).

На занятиях используются игры и игровые приемы, которые создают непринужденную атмосферу, способствуют развитию тактики и стратегии.

Для качественного развития деятельности обучающихся программой предусмотрено:

- Предоставление свободы в выборе деятельности, в выборе способов работы, в выборе техник.
- Система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности. Это обеспечивает овладение приемами всеми обучающимися;

Теоретические знания по всем разделам программы даются на первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

К самостоятельным относятся также итоговые работы по результатам прохождения каждого блока, полугодия и года. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие отработкой упражнений/приемов и их обсуждением.

### **Требования по технике безопасности в процессе реализации программы**

При проведении занятий и других видов педагогической деятельности необходимо соблюдать следующие требования:

- проводить инструктаж по технике безопасности и охране жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий, во время перемен, экскурсий и других видов педагогической деятельности в помещении и за его пределами;
- соблюдать санитарные нормы и правила содержания помещений образовательного учреждения;
- соблюдать правила пожарной безопасности (знать план эвакуации воспитанников на случай пожара, места расположения первичных средств пожаротушения, уметь обращаться с огнетушителем);
- знать инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.



- вовремя выявлять неисправное электрооборудование, ТСО в кабинетах и других помещениях, которое может привести к поражению детей электрическим током, пожару, вызванному коротким замыканием;
- соблюдать правила хранения и использования колющих, режущих мелких предметов, не использовать оборудование и мебель в неисправном состоянии или с дефектами.
- выполнять действия строго следуя инструкции педагога.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Перчатки боксёрские.
2. Бинты эластичные.
3. Мешки боксёрские.
4. Груши боксёрские.
5. Мячи теннисные.
6. Перекладина.
7. Мячи набивные.
8. Гантели.
9. Скакалки.
10. Шлемы для бокса.
11. Лапы.
12. Секундомер.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

В начале года проводится входное тестирование (аналитическая справка, протокол).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года (выполнение нормативов ГТО: протоколы, значок ГТО). Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (аналитическая справка, протокол).

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения (аналитическая справка, протокол).

### **Список литературы**

#### *Нормативные документы*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный закон «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13.07.2020 N 189-ФЗ.
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства РФ от 29. 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г № 09-3242;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
  - Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
    - Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ (приложение № 15 к приказу директора МАУ ДО ДЮЦ «Пламя» от 28.08.2022 № 74).

#### *Список литературы для педагога:*

1. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. 46 с
2. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИРПРЕСС, 2005.
3. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995
4. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996.
5. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт - Центр, 2000.
6. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000.
7. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК,

посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова К. В. – М., 2004.

9. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
10. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
11. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф.дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984.
12. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.

#### **Интернет-ресурсы**

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

<http://минобрнауки.рф/> – Министерства образования и науки Российской Федерации.

### **Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по программе допускаются дети 11-14-летнего возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по боксу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения схваток, подходов, при падениях.
- 1.4. Тренировочные занятия разрешается проводить при соответствии спортивной экипировки, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- 1.5. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮЦ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 1.8. В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения боя, ношения спортивной одежды, правила личной гигиены.
- 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивный костюм
  - 2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
  - 2.3. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.
- #### **3. Требования безопасности во время занятий**
- 3.1. Не выполнять упражнения без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
  - 3.2. При обработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.
  - 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары, не изучив технику страховки при падении и контроль дистанции удара.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации ДЮЦ. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮЦ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ДЮЦ и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.