

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от «19» 08 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПМАОУ ДО ЦДТ



А.В. Евдокимова А.В. Евдокимова

«19» 08 20 21 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Бокс. Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Мотыков Ринат Мубинович,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы:

- 1.1. пояснительная записка.....
- 1.2. цель и задачи программы.....
- 1.3. содержание программы.....
- 1.4. планируемые результаты.....

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Календарный учебный график к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс. Общая физическая подготовка»
 - 2.2. условия реализации программы.....
 - 2.3. формы подведения итогов (аттестации).....
 - 2.4. методические материалы.....
- Список литературы

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Общая физическая подготовка» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. № 11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № 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»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонализированного финансирования дополнительного образования детей свердловской области в 2021 году»;
- Устав ПМАОУ ДО Центр детского творчества.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа реализуется на **стартовом, базовом и продвинутом уровнях.**

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия общей физической подготовкой (ОФП) станут базовой подготовкой для ребенка перед будущими спортивными нагрузками.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Педагогическая целесообразность спортивно-оздоровительных групп заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками детей соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей детей предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Отличительные особенности Программы.

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Адресат программы: мальчики 5 - 7 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний. Психологическое развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для дошкольного и младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности дошкольный и младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием дошкольного и младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Макс. возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп	Максимальное количество
Спортивно-оздоровительный	5	7	12	20

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года обучения, продолжительностью 252 часа. На освоение стартового уровня отводится 72 часа, базового уровня – 72 часа, продвинутого уровней – 108 часа.

Уровни	Год обучения	Содержание
Стартовый	I	Знакомство с понятиями здоровье и физическое развитие человека. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Развитие гибкости. Знакомство с подвижными играми, эстафетами и элементами бокса.
Базовый	II	История физической культуры и спорта в Свердловской области и в г. Первоуральске; развитие акробатических качеств, силовой подготовки; скоростно-силовых способностей; обучение играм с элементами сопротивления в парах и в командах.
Продвинутый	III	Знакомство с историей развития физической культуры и спорта в России, включение основ техники и тактики бокса в обучение.

Режим занятий: группы стартового и базового уровней занимаются 2 раза в неделю по 45 минут, группа продвинутого уровня занимается 3 раза в неделю, по 45 мин, итого 3 часа в неделю в соответствии с СП 2.4.3648-20

Форма занятий по программе «Бокс» очная.

Возможно также использование дистанционных форм (самостоятельная работа, теория), если у ребенка временно нет возможности посещать секцию, либо дано домашнее задание, а также если воспитанники вместе с педагогом находятся на соревнованиях или выездных учебно-тренировочных сборах.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: повышение физической подготовленности детей через регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

1. научить правильно выполнять комплексы физических упражнений, играть в спортивные подвижные игры;
2. развить двигательные (быстрота, выносливость, гибкость, сила, координация) и волевые (сила воли, целеустремленность) качества;
3. привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
4. воспитать у учащихся умение работать и общаться в коллективе, налаживать дружелюбные отношения со сверстниками.

1.3. Содержание программы

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	

1.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	3	1	Тест
2.	Специальная физическая подготовка (Бокс)	28	6	22	Тест, практическая работа (динамика физических качеств)
3.	Общая физическая подготовка	39	5	34	Тест, практическая работа (динамика физических качеств)
4.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого:	72	14	60	

Содержание учебно-тематического плана стартового уровня (1 год обучения)

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни

Тема №1 Вводное занятие

Теория: знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Тема №2 История развития физической культуры

Теория:

- 1) История развития физической культуры в городе Первоуральске.
- 2) Выдающиеся спортсмены города Свердловской области.
- 3) Лучшие спортсмены города.

Практика: Подвижные игры.

Тема №3 Здоровье и физическое развитие человека.

Теория: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Практика: Подвижные игры.

Тема №4. Закаливание.

Теория: Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепление здоровья.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (Бокс)

Тема №1. Акробатика

Теория: Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Практика:

- 1) Упражнения на гибкость
- 2) Упражнения на ловкость
- 3) Упражнения на силу
- 4) Передвижения (челнок, приставной шаг)

Тема №2. Упражнения в равновесии.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- 1) Упражнения в равновесии
- 2) Упражнения на координацию

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки

Теория: Беседы «Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки?»

Практика:

- 1) Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины мышц брюшного пресса и косых мышц живота.
- 2) Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Тема №4. Развитие гибкости.

Теория: Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Практика: Комплексы упражнений на развитие гибкости:

- 1) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях
- 2) Упражнения для мышц шеи и туловища
- 3) Упражнения для мышц спины:

Тема №5. Упражнения на расслабление.

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практика:

- 1) Комплекс дыхательных упражнений
- 2) Упражнения на расслабление

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота

Теория: Физические качества:

- 1) Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- 2) Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность.
- 3) Выносливость - это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
- 4) Быстрота - это способность человека за короткий промежуток времени сделать максимальное число движения.

Практика:

- 1) Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.
- 2) Общеразвивающие упражнения.
- 3) Упражнения на силу
- 4) Упражнения на ловкость
- 5) Упражнения на быстроту
- 6) Упражнения на выносливость

Тема №2. Беговые упражнения.

Теория: Бег – одно из самых доступных занятий спортом. Развивает работу всех основных групп мышц тела, укрепление мышц тела, укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

Практика:

- 1) Комплекс беговых упражнений
- 2) Бег с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе)
- 4) Бег с ускорением

Тема №3. Прыжковые упражнения.

Теория:

- 1) Техника безопасности при выполнении упражнений
- 2) Развитие скоростно-силовых способностей спортсмена
- 3) Эластичность мышц и улучшение скорости их сокращения.

Практика:

Комплекс прыжковых упражнений.

Тема №4. Бокс

Теория: Боксерская стойка – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач.

.Практика: Боксерские стойки

Тема №5. Прямые удары

Практика: Работа в парах.

Тема №6. Соревнования. Игровые эстафеты.

Теория: Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.

Практика:

- 1) Эстафеты проводятся, начиная с простых и заканчивая более сложными.
- 2) Комплексы подвижных эстафет без предметов
- 3) Комплекс подвижных эстафет с предметами

Тема №7. Защита от ударов

Практика: 1) Работа в парах

2) Подвижные игры.

Итоговое занятие. Соревнование

После первого года обучения ожидается что:

1. ребенок научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,
2. овладеет основами техники базовых упражнений,
3. станет более дисциплинированным и здоровым,
4. приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.
5. получит первый соревновательный опыт.

Базовый уровень (2 год обучения)

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	3	1	Тест
2.	Специальная физическая подготовка (Бокс)	28	6	22	Тест, практическая работа (динамика)

					физических качеств)
3.	Общая физическая подготовка	39	5	34	Тест, практическая работа (динамика физических качеств)
4.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого:	72	14	60	

Содержание учебно-тематического плана базового уровня (2 год обучения)

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни

Тема №1 Вводное занятие

Теория: знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Тема №2 История развития физической культуры

Теория:

- 1) История развития физической культуры в городе Первоуральске.
- 2) Выдающиеся спортсмены города Свердловской области.
- 3) Лучшие спортсмены города.

Практика: Подвижные игры.

Тема №3 Здоровье и физическое развитие человека.

Теория: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Практика: Подвижные игры.

Тема №4. Закаливание.

Теория: Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепление здоровья.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (Бокс)

Тема №1. Акробатика

Теория: Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Практика:

- 1) Упражнения на гибкость
- 2) Упражнения на ловкость
- 3) Упражнения на силу
- 4) Передвижения (челнок, приставной шаг)

Тема №2. Упражнения в равновесии.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- 1) Упражнения в равновесии
- 2) Упражнения на координацию

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки

Теория: Беседы «Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки?»

Практика:

1)Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

2)Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Тема №4. Развитие гибкости.

Теория: Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Практика: Комплексы упражнений на развитие гибкости:

1)Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях

2) Упражнения для мышц шеи и туловища

3)Упражнения для мышц спины:

Тема №5. Упражнения на расслабление.

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практика:

1)Комплекс дыхательных упражнений

2)Упражнения на расслабление

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота

Теория: Физические качества:

1)Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

2)Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность.

3)Выносливость - это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

4)Быстрота - это способность человека за короткий промежуток времени сделать максимальное число движения.

Практика:

1)Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

2)Общеразвивающие упражнения.

3)Упражнения на силу

4)Упражнения на ловкость

5)Упражнения на быстроту

6)Упражнения на выносливость

Тема №2. Беговые упражнения.

Теория: Бег – одно из самых доступных занятий спортом. Развивает работу всех основных групп мышц тела, укрепление мышц тела, укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

Практика:

1)Комплекс беговых упражнений

2)Бег с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе)

4)Бег с ускорением

Тема №3. Прыжковые упражнения.

Теория:

1)Техника безопасности при выполнении упражнений

2)Развитие скоростно-силовых способностей спортсмена

3)Эластичность мышц и улучшение скорости их сокращения.

Практика:

Комплекс прыжковых упражнений.

Тема №4. Бокс

Теория: Боксерская стойка – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач.

Практика: Виды боксерских стоек

Тема №5. Прямые удары

Практика: Работа в парах.

Тема №6. Соревнования. Игровые эстафеты.

Теория: Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.

Практика:

- 1) Эстафеты проводятся, начиная с простых и заканчивая более сложными.
- 2) Комплексы подвижных эстафет без предметов
- 3) Комплекс подвижных эстафет с предметами

Тема №7. Защита от ударов

Практика: 1) Работа в парах

2) Подвижные игры.

Итоговое занятие. Соревнование

После второго года обучения ожидается что:

1. ребёнок будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой,
2. частично овладеет основами базовой техники;
3. выработает настойчивость и самодисциплину,
4. получит первый соревновательный опыт,
5. сохранит интерес к занятиям бокса.

Продвинутый уровень (3 год обучения)

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	3	1	Тест
2.	Общая физическая подготовка	45	5	40	Тест, практическая работа (динамика физических качеств)
3.	Специальная физическая подготовка (Бокс)	58	6	52	Тест, практическая работа (динамика

					физических качеств)
4.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого:	108	14	94	

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Тема №1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке. Отдельный инструктаж на каждый снаряд в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.

Практика: ОФП

Тема №2. Физическая культура и спорт в России. Теория: Развитие спорта в России. Развитие спорта в России и взаимосвязь со Свердловской областью.

Практика: ОФП

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Физические упражнения как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета.

Практика: ОФП

Тема №4. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.

Теория: Влияние гигиены и закаливания на организм боксера. Влияние питания и режима дня на организм боксера.

Практика: ОФП

Тема №5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях бокса.

Теория: Причины и факторы травматизма в боксе. Кодекс боксера (правила поведения в зале и на соревнованиях).

Практика: ОФП

Тема №6. Моральный и волевой облик спортсмена.

Теория: Волевая подготовка боксера.

Практика: ОФП

Тема №7. Специально-психологическая подготовка боксера.

Теория: Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки.

Практика: ОФП

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №1. Строевые упражнения.

Теория: Строевые упражнения – это совместные действия детей в том или ином строю. Строй – это размещение детей для совместных действий. Колонна – строй, в котором дети стоят друг за другом. Шеренга – строй, когда дети стоят один возле другого, по одной линии, смотрят в одну сторону.

Практика: Комплекс строевых упражнений.

Тема №2. Развивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория: Развивающие упражнения – называются доступные занимающимся, несложные в техническом движении телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также разминки.

Практика: Комплексы развивающих упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Тема №3. Упражнения для туловища.

Теория: Упражнения выполняются с максимальной амплитудой движения.

Практика:

- 1) Упражнения для формирования правильной осанки
- 2) Наклоны с различных положений
- 3) Круговые движения
- 4) Прогибания лежа

Тема №4. Упражнения без предметов.

Практика:

- 1) Упражнения для рук и плечевого пояса
- 2) Упражнения для ног
- 3) Упражнения для рук, туловища и ног
- 4) Упражнения на расслабление
- 5) Дыхательные упражнения

Тема №5. Упражнения с предметами

Практика:

- 1) Со скакалкой
- 2) Упражнения с набивным мячом
- 3) Упражнения с гантелями
- 4) Упражнения с гирями
- 5) Упражнения со стулом

Тема №6. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория: Физические качества:

- 1) Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
- 2) Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность.
- 3) Выносливость - это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
- 4) Быстрота - это способность человека за короткий промежуток времени сделать максимальное число движения.

Практика:

- 1) Упражнения на силу с собственным весом
- 2) Упражнения с отягощением
- 3) Упражнения со скакалками
- 4) Упражнения с набивными мячами
- 5) Упражнение на скоростные качества
- 6) Упражнения в парах
- 7) Подвижные игры на скорость и ловкость

Тема №7. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Гибкость как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы гибкости:

активная – характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям,

пассивная – характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

Практика: Комплексы развивающих упражнений на развитие гибкости.

Тема №8. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика:

1. На гимнастической скамейке
2. На гимнастической стенке
3. На перекладине
4. На канате и шесте

Тема №9. Спортивные игры и эстафеты.

Теория: Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами.

Практика:

1. Футбол
2. Бокс
3. Эстафеты с элементами бега (прыжков, с мячами, со скакалкой)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема №1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Теория: Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений.

Практика:

- 1) Легкоатлетические прыжки
- 2) Спринт

Тема №2. Спортивная акробатика.

Теория: Выполнение упражнений с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

Практика:

- 1) Кувырки вперед, назад
- 2) Кувырки длинные
- 3) Кувырки высокие
- 4) Подъемы разгибом с партнером и без

Тема №3. Имитация упражнений с резиной.

Практика:

- 1) Подвороты.
- 2) Развивающие упражнения.

Тема №4. Развитие координационных способностей.

Практика:

- 1) Забегания по кругу
- 2) Забегания вокруг головы
- 3) Перевороты

Тема №5. Прямые удары

Практика: Отработка ударов. Работа в парах.

Тема №6. Упражнения в самостраховке.

Практика:

- 1) Перекаты в группировке
- 2) Правильное падение
- 3) Перекаты на боку
- 4) Кувырки через партнеров
- 5) Прыжки через партнера

Тема №7. Защита от ударов

Практика: Работа в парах.

Итоговое занятие.

Показательные выступления.

После третьего года обучения ожидается что,

1. ребёнок будет меньше болеть,
2. улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
3. увеличит владение основами базовой техники,
4. усилит волю, смелость и решительность,
5. увеличит соревновательный опыт,
6. не потеряет интерес к занятиям бокса.

Количество часов в группе может незначительно изменяться в зависимости от уровня подготовленности ребят, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса; * общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области Бокса.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Оценка эффективности данной программы определяется участием юных боксеров в спортивных соревнованиях разного уровня, т.к. к ним допускаются здоровые, физически подготовленные спортсмены.

Личностные результаты

- умеют работать и общаться в коллективе, налаживать дружелюбные отношения со сверстниками;
- уважает и принимает традиции Центра, объединения;
- умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата;
- имеет опыт участия в физкультурно-оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятиях;
- принимает активное участие в подвижных играх, спортивных соревнованиях и самостоятельно занимается боксом.

Предметные результаты

- умеют правильно выполнять комплексы физических упражнений, играть в спортивные и подвижные игры;
- знает и владеет специальными понятиями и умениями по технике и тактике бокса;
- знает правила игры и соревнований;
- имеет опыт судейской практики;
- знает причины и правила предупреждения травматизма на занятиях по боксу.

Метапредметные результаты

- умеет контролировать, объективно оценивать и корректировать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и конечным результатом;

- умеет слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- развиты двигательные (быстрота, выносливость, гибкость, сила, координация) и волевые (сила воля, целеустремленность) качества;
- умеют выстраивать режим дня, соблюдать правильное питание, личную гигиену.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс. Общая физическая подготовка»

Начало учебных занятий - 15 сентября.

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

Окончание учебного года – 25 мая.

Каникулы – нет.

Промежуточная аттестация: 19-24 декабря, 15-20 мая.

Календарный учебный график

Полу го- дие	Месяц	Недели обучен.	Год обучения		
			I-ый год обучения	II-ой год обучения	III-ий год обучения
1 полугодие	сентябрь				
		1	2 ВА	2	3
		2	2	2	3
	октябрь	3	2	2	3
		4	2	2	3
		5	2	2	3
		6	2	2	3
	ноябрь	7	2	2	3
		8	2	2	3
		9	2	2	3
		10	2	2	3
		11	2	2	3
	декабрь	12	2	2	3
		13	2	2	3
		14	2	2	3
		15	2, ПА	2	3, ПА
16		2	2, ПА	3	
2 полугодие	январь	17	п	п	п
		18	п/у	п/у	п/у
		19	2	2	3
		20	2	2	3
		21	2	2	3
	февраль	22	2	2	3
		23	2	2	3
		24	2	2	3

		25	2	2	3
	март	26	2	2	3
		27	2	2	3
		28	2	2	3
		29	2	2	3
		апрель	30	2	2
	31		2	2	3
	32		2	2	3
	33		2	2	3
	май	34	2	2	3
		35	2	2	3
		36	2, ПА	2, ПА	3, ИА
	Всего учебных недель		36	36	36
	Всего часов по программе		72	72	108
	Дата начала учебного года		15 сентября 2019г.		
	Дата окончания учебного года		25 мая 2020 г.		

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

- специализированный боксёрский зал (боксёрские мешки, груша с платформой, гимнастическая стенка и скамья, перекладина, зеркала настенные, маты, скакалки, набивные мячи, гантели и другие снаряды)

- боксерские перчатки, шлемы и обувь, тренировочные костюмы, бинты и капюшоны)
учащиеся приносят с собой.

2. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;

- методические пособия;

- специальная литература (по боксу, общей физической подготовке);

- учебно-методический комплект.

2.3. Формы подведения итогов (аттестации)

Формы подведения итогов: тест, практическая работа (диагностика физических качеств), педагогическое наблюдение.

Обоснованность критериев и технологий отслеживания результатов и удовлетворенности качеством программы

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности учащихся. Для выявления удовлетворенности качеством программы в конце учебного года проводится анкетирование учащихся и их родителей. Результаты анкетирования используются при планировании образовательного процесса в объединении на следующий год.

2.4. Методическое обеспечение программы

Форма организации занятий является комплексной, поскольку работа с детьми начинается на секции и продолжается в период подготовки, проведения или участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний и совершенствования практических умений и навыков.

Курс обучения предполагает следующие **формы** деятельности:

- урок-занятие;
- соревнования, конкурсы;
- игры, подвижные в помещении и на природе;

Успешной реализации Программы способствует разнообразие применяемых **методов**:

- фронтальный – выполнение всей группой одного и того же задания, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия;
- групповой – одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, ростовых);
- индивидуальный – выполнение индивидуальных заданий самостоятельно;
- круговой – последовательное выполнение заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях).

Многообразие форм и методов деятельности имеют большое воспитательное значение, т.к. привлекают к занятиям физическими упражнениями не только обучающихся, но и их родителей. Воспитывая гражданина, патриота и защитника родины педагог, основываясь на психофизиологических и антропометрических данных спортсмена, помогает определить его сильные стороны, поверить в себя и развивать недостающие качества.

Программа предусматривает организацию и проведение систематической плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы, при которой учитываются физиологические и психологические основы бокса.

Для боксеров особенно важны такие качества, как мышечная сила, быстрота и выносливость. Чтобы правильно выработать методы, средства и режим воспитания этих качеств, тренеры и спортсмены должны знать физиологические и биохимические механизмы их проявления.

Мышечная сила характеризуется степенью развиваемого мышечного напряжения. Она зависит от физиологических, биохимических, биомеханических особенностей и особенностей нервной регуляции. На нее влияет также степень проявления волевых усилий в момент движения.

Под быстротой следует понимать способности выполнения движения (удара) в максимально короткое время.

Под выносливостью боксера следует понимать способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.

Аэробные возможности определяются совокупностью свойств организма, обеспечивающих поступление кислорода и его утилизацию в тканях (дыхание, работа сердца, кровь и т.п.).

Кровообращение. Тренировочные и соревновательные нагрузки вызывают значительные изменения в сердечно - сосудистой системе боксеров.

Дыхание. Систематические занятия боксом приводят к значительному увеличению функциональных возможностей систем, связанных с доставкой и утилизацией кислорода в организме.

Центральная нервная система. Многообразие форм двигательной деятельности, используемых боксером во время боя в разной последовательности, требует высокой подвижности нервных процессов.

Анализаторы. Аналитико-синтетическая деятельность центральной нервной системы обеспечивает соответствие движений изменяющимся условиям боя, при котором на спортсмена действует множество разнообразных раздражителей.

Зрительная информация лежит в основе так называемого чувства дистанции, т.е. умение сохранять и изменять необходимое расстояние до противника в зависимости от задач нападения и защиты.

Опорно – двигательный аппарат. Боксеры имеют хорошо развитую мускулатуру, которая отличается от мускулатуры штангиста, борца, гимнаста и др.

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий секции необходимо уделять должное внимание реализации в практике работы следующих основных положений:

- непрерывности и круглогодичности организации процесса тренировки;
- определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства;
- определению содержания и средств морально – волевой и психологической подготовки занимающихся;
- четкой организации воспитательной работы;
- организации врачебного и педагогического контроля;

- определению для каждой группы плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года;

- определению уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся.

С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы учащихся предусмотрены следующие формы деятельности: работа с информационными ресурсами, исследование, упражнения и т.д.

Список используемой литературы

1. Бокс. Учебник для интернатов физической культуры. / Под общей ред. Дегтярева И.П. – М.: Физическая культура и спорт, 1973.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2015.-208с.
3. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2008
5. Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1973.
6. Никифоров Ю.Б., Викторов Н.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М.: Физическая культура и спорт, 1978.
7. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: Физическая культура и спорт, 1966.
8. Огуренков Е.И., Худаков М.А. Специальные упражнения боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
9. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
10. Романенко Л.И. Молодому боксеру. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
11. Тараторкин Н.Н. Бокс. Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Чудинов В.А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
13. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 2000. – 319 с.
14. Шитов В. Бокс для начинающих. – М.: Фаио – Прессе, 2003.

Список литературы для детей и родителей

1. Гришков В.И. Детские подвижные игры. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1999.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1996.
5. Бокс: Правила соревнований. – М: Физическая культура и спорт, 1975.
6. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
7. Огуренков Е.И., Худаков М.А. Специальные упражнения боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
8. Чудинов В.А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
9. Шитов В. Бокс для начинающих. – М.: Фаио – Прессе, 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024