

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
« 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 |
| | | 30 | 2 | 2 | 3 |
| | апрель | 31 | 2 | 2 | 3 |
| | | 32 | 2 | 2 | 3 |
| | | 33 | 2 | 2 | 3 |
| | | 34 | 2 | 2 | 3 |
| | май | 35 | 2 | 2 | 3 |
| | | 36 | 2, ПА | 2, ПА | 3, ИА |
| | | Всего учебных недель | | 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