

Муниципальное казённое учреждение «Комитет по культуре и спорту»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

«Рекомендована»
Экспертным советом МОЦ
Протокол от «13» июня 2023 г.
№2

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
В.Е.Мальгин

Приказ от
«03» июня 2023 г.
№ 63(оп)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
направление «БОКС»**

направленность программы: физкультурно-спортивная
уровень сложности программы: ознакомительный
адресат программы (возраст обучающихся): 7-10 лет
срок реализации программы: 1 год

разработчики программы:
Щергунова Н.В.
заместитель директора
по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ»

Богатырева М.М.
инструктор-методист
МБОУ ДО «ДЮСШ»

г. Радужный,

2023 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.1.1. Направленность	2
1.1.2. Актуальность	2
1.1.3. Своевременность и необходимость программы	3
1.1.4. Новизна программы	4
1.1.5. Воспитательный компонент	5
1.1.6. Отличительные особенности программы	4
1.1.7. Адресат программы	6
1.1.8. Объем и срок освоения программы	6
1.1.9. Формы обучения	6
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	7
1.2 Цели и задачи	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	122
2.2.1 Материально-техническое обеспечение	12
2.3. Формы аттестации	135
2.4. Оценочные материалы	145
2.5. Методическое обеспечение программы	145
2.6. Список использованной литературы	156
<u>2.7. Приложение 1</u>	<u>18</u>
<u>2.8. Приложение 2</u>	<u>21</u>
<u>2.9. Приложение 2</u>	<u>23</u>

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность

Программа для детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - общеразвивающей,
- по форме организации - групповой,
- по форме обучения: очной,
- по времени реализации – один год.

Настоящая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет, занятия продолжительностью 1 час два раза в неделю. Общее количество часов в год - 72.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП.

1.1.2. Актуальность

Программа основывается на нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации")
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года

5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

1.1.3. Своевременность и необходимость программы.

Реализация деятельности по общей физической подготовке – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база школы позволяет использовать разнообразные формы и методы проведения занятий, улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

1.1.4. Новизна программы.

Новизна состоит в разработке воспитательного потенциала программы

и апробации диагностического инструментария.

1.1.5. Воспитательный компонент

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

С учётом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

1.1.6. Отличительные особенности программы

1. **Основные идеи программы** заключаются в:

- мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

2. Особенности набора детей – с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

3. При занятиях ОФП большое внимание уделяется играм различного характера, среди которых подвижные, спортивные, народные игры.

4. Программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание).

1.1.7 Адресат программы

Адресатом программы является возрастная категория обучающихся 7-10 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

1.1.8 Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки (max час)/ кол-во часов в неделю	Уровень подготовленности
1 год	7-10	12-15	2	72/2	Прирост показателей ОФП

1.1.9 Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

1.1.10 Особенности организации образовательного процесса

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные и подвижные игры. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучений правил подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

1.1.11 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая

непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

1.2 Цели и задачи

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Цель программы:

- создание условий для развития у детей физических качеств через народные, подвижные и спортивные игры, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы подразделяются на личностные, метапредметные и образовательные (предметные):

личностные

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

метапредметные

- развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления, речи;
- развитие активности, самостоятельности и трудолюбия;
- привить навыки личной гигиены;
- развитие силовых и волевых качеств;
- развитие гибкости, ловкости, быстроты, простые и сложные координационные навыки;
- развитие морально–волевых качеств, духа честного соперничества.

образовательные (предметные)

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;
- овладение основами элементарных технических приемов бокса, правильной стойки, изучение основных ударов левой и правой рукой и защиты от них;
- комплексное развитие психомоторных способностей.

1.3. Содержание программы

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка: 1.1. Мир движений и здоровье. 1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь). 1.3. Профориентация. Профессия тренер.	3 1 1 1	3 1 1 1		Опрос
2	Общая физическая подготовка 2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 2.3. Упражнения для развития общей выносливости	18 6 6 6	3 1 1 1	15 5 5 5	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка 3.1. Скоростно-силовые	12	2	10	Выполнение контрольных нормативов,

	упражнения	4	1	3	контрольные игры
	3.2. Быстрота движений	4		4	
	3.3. Игровая ловкость	4	1	3	
4	Техническая подготовка	8	2	6	Контрольные игры
	4.1. Техника боевой стойки	3	1	2	
	4.2. Техника перемещения	3	1	2	
	4.3. Техника удара и защиты от него	2		2	
5	Тактическая подготовка	8	2	6	Контрольные игры
	5.1. Тактика нападения	4	1	3	
	5.2. Тактика защиты	4	1	3	
6	Игровая подготовка	18	3	15	Участие в контрольных играх
	6.1. Подвижные игры	6	1	5	
	6.2. Подвижные игры с мячом	6	1	5	
	6.3. Подвижные игры с элементами бокса	6	1	5	
7	Контрольные игры	3		3	Участие в контрольных играх
	7.1. Спарринги	3		3	
8	Контрольные испытания	2		2	Участие в играх и эстафетах
	8.1. Нормативы	2		2	
	Всего	72	15	57	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Мир движений и здоровье.

Основы здорового образа жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательные условия гармоничного развития личности.

Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).

Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Правила техники безопасности на занятиях.

1.3. Профориентация. Профессия тренер.

Расширяются знания детей о профессиях тренер и преподаватель, о знаниях и навыках, которыми должен обладать тренер, об особенностях работы с детьми. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение ребенка, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц.

Теория. Утренняя гимнастика. Правильная осанка.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Личная гигиена. Предупреждение травм.

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития

быстроты, Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития

ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Режим питания и питьевой режим.

Практика. Бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки вбок. Прыжки на скакалке.

Шаги в полуприсяде.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Скоростно-силовые упражнения.

Теория. Разминка перед тренировкой и игрой.

Практика. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в

глубину. Прыжки со скакалкой. Выбрасывание набивного мяча на дальность.

Отжимания на кулаках, на пальцах. Жим лежа.

3.2. Быстрота движений

Теория. Техника бега. Ускорение.

Практика. Ускорения. Бег на различных отрезках из разных положений (сидя,

стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой

шагов на месте и перемещаясь. Челночный бег.

3.3. Игровая ловкость

Теория. Возникновение и развитие бокса. Терминология бокса. Правила.

Практика. Бой с тенью. Отработка ударов по груше (мешку). Координация

движений при ударах и защитах, в передвижении.

4. Техническая подготовка

4.1. Техника боевой стойки

Теория. Стойки в боксе.

Практика. Закрепление навыков фронтальной стойки, прыжки, приседания,

повороты влево и вправо, наклоны, передвижение шагами во фронтальной

стойке; Закрепление навыков боевой стойки. Перенос веса тела с одной ноги

на другую, невысокие прыжки, наклоны, неглубокие приседания в

положении боевой стоки.

4.2. Техника перемещения

Теория. Техника перемещения в боксе.

Практика. Движения по кругу различными шагами. Челночный бег, бег

приставным шагом, смещения, шаги в сторону, удары и защиты под разноимённую и одноименную ногу.

4.3. Техника удара и защиты от него

Теория. Техника удара и защиты от него. Судейство в боксе.

Практика. Вращать туловище направо и налево с перекрестной координацией. Попеременно наносить прямой (снизу, боковой) удар левой/правой с шагом правой/левой ногой. Попеременно наносить основные удары с шагами вперед (с шагом назад).

5. Тактическая подготовка

5.1. Тактика нападения

Теория. Тактика нападения.

Практика. Боевая стойка. Дистанция до противника. Нанесение удара. Использование обманных действий. Контратака.

5.2. Тактика защиты.

Теория. Тактика защиты.

Практика. Подставка ладоней, кистей, плеч, локтей попеременно с шагом вперед. Уклоны. Отбивы. Нырки.

6. Игровая подготовка

6.1. Подвижные игры.

Теория. Правила игр

Практика. «Салки». «Охота на лис». «Попрыгунчики». Перетягивание каната. «Скакуны». «Возьми перчатку». «Падающая палка». «Третий – лишний с сопротивлением». «Отними палку».

6.2. Подвижные игры с мячом.

Теория. Правила игры.

Практика. «Падающий мяч». «Увернись от мяча». «Отбери мяч».

6.3. Подвижные игры с элементами бокса.

Теория. Правила игры.

Практика. «Дуэль». «Петушиные бои». «Упрямые барашки». «Сумо». «Бокс». «Салки на ринге». «Сто ударов в минуту». «Подвижной ринг». «Загони в угол». «Не коснись каната».

Правила игр в Приложении №1.

7. Контрольные игры

7.1. Спарринги.

Теория. Правила бокса. Контрольные бои.

Практика. Нанесение ударов против опытного бойца. Бой с тенью в ринге.

Боксерская работа в парах по заданию тренера, по договоренности участников; произвольное задание (максимально приближено к бою).
Участие школьных и городских соревнований.

8. Контрольные испытания

8.1. Нормативы.

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели

Практика. Прирост показателей СФП и выполнение норм по физической и технической подготовке (бег на 30 м, бег на 100 м, бег на 3000м; подтягивание на перекладине, жим лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, толчок ядра (набивного мяча)).

Календарно-тематический план в Приложении №2.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях
- правила личной гигиены
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма
- историю развития изученного вида спорта
- многообразие подвижных игр и их правила
- элементарные технические приемы, основы защитной тактики и в нападении.
- основные техники передвижений по рингу.
- технику удара и защиты от него.
- правила выполнения нормативов, проведения соревнований.

У меть

- предупреждать конфликтные ситуации во время занятий
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
- ориентироваться в пространстве
- контролировать эмоции при поражении или выигрыше
- проявлять самостоятельность

применять:

- полученные знания, умения, навыки на практике
- сдержанность, терпение, уважение по отношению к окружающим
- первоначальный опыт самореализации в различных видах игровой деятельности

- полученный опыт соревновательный опыт, применение базовых техник бокса
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию на ринге и повседневной жизни
- заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы	Продолжит. каникул (самостоят. подготовки)	Даты начала и окончания учебного периода
1	36	72	72	Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительн. 1 час	3 месяца	01 сентября по 31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по программе

Зал бокса - светлое проветриваемое помещение с боксерским рингом, раздевалки с туалетами и душевыми.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Груша боксерская	штук	6
2	Мячи набивные	штук	8
3	Боксерский мешок	штук	5
4	Перчатки боксерские	пар	12
5	Шлем боксерский	штук	12
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
6	Доска информационная	штук	1
7	Шведская стенка	штук	4
8	Мячи	штук	12
9	Скакалка гимнастическая	штук	15
10	Скамейка гимнастическая	штук	6

11	Гантели	набор	2
12	Свисток	штук	2
13	Секундомер	штук	2
14	Гонг боксерский	штук	1

Информационное обеспечение:

для организации образовательного процесса имеется необходимое информационно-техническое обеспечение: наличие созданной информационной среды как системы обновляемых информационных объектов, в том числе цифровых документов, информационных источников и инструментов, служащей для: создания; хранения; ввода; организации; обработки; передачи; получения информации об образовательном процессе. Полезные интернет-ресурсы: <http://fizkulturnica.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://sport-men.ru/>

Основу информационной среды школы составляет сайт www.duchradyga.ru и сообщество образовательного учреждения в социальных сетях <https://vk.com/duchradyga33>

Кадровое обеспечение:

педагогический работник, осуществляющий обучение по ДООП по ОФП должен знать: Конституцию Российской Федерации, законы Российской Федерации, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием по вопросам образования, конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, основы доврачебной медицинской помощи.

Работники, осуществляющий обучение по ДООП по ОФП направление «Бокс» - тренер-преподаватель высшей категории Мокроусов Степан Владимирович, имеет высшую квалификационную категорию, педагогический стаж работы – 10 лет.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год (октябрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде опроса, контрольных нормативов и игр. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные тренером. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ловкость.

2.4. Оценочные материалы

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по физической, теоретической подготовленности. Приложение №3 Оценочные средства.

2.5. Методическое обеспечение программы

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная.

2.5.2. Методы обучения.

Успешное осуществление обучения возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, образовательной, воспитательной, развивающей.

Решение задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.

2.5.3. Формы организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса – групповая, обусловлена спортивным профилем данного направления.

2.5.4. Формы организации учебного занятия.

При реализации программы в ходе учебного процесса предусмотрены тренировочные и теоретические занятия, эстафеты и соревнования.

2.5.5. Педагогические технологии.

При реализации программы применяются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая

технология.

2.5.6. Алгоритм учебного занятия.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Как правило, занятие начинается с построения, далее – теоретическая часть, разминка, комплекс основных упражнений, игровая практика, завершающие упражнения (растяжка).

2.6. Список использованной литературы

Основная и дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.;
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.;
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. - 174 с.;
4. Кикотия В.Я., Барчукова И.С., Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /под ред.-М.:Юнити,2017.-288с.

Публицистическая литература:

1. Алексеева, Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5 – 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.-М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018.-112с.
2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно – наглядное пособие для учащихся начальной школы/Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018.-222 с.
3. Кузнецов, В.С.Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/В.С.Кузнецов, Г.А Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
4. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон.История олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских,. – М.: Русское слово – учебник,2018. – 216 с.
5. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.
6. Стрельников, В. А. Учебно-тренир.процесс в боксе: Моногр. /В.А.Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М,СФУ, 2016-112с.(Науч.мысль)(о) / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - Москва: РГГУ, 2016. - 821 с.

Литература для обучающихся:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.

Литературы для родителей:

1. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

Правила подвижных игр.

«Дуэль»

Перед началом игры двое «дуэлянтов» становятся друг напротив друга. Но встают не просто так, а в специальную «дуэльную» позицию. Их правые ноги стоят впереди и соприкасаются носками друг с другом. Левая нога каждого из игроков прижимается носком к пятке правой ноги. Короче говоря, все четыре ноги должны стоять как бы на одной воображаемой линии. Впрочем, если игра проводится на улице, то линию можно и не воображать, а прочертить мелом. Положение рук тоже должно быть «правильным». Левая рука заложена за спину – ей пользоваться нельзя, а правая – это «боевое оружие», ей можно свободно двигать. Для младших ребят обязательно нужен взрослый «секундант», который будет следить за правильностью занятой «дуэльной позиции». А, временами и помогать ее занять. Иначе дети совершенно естественно стараются поставить ноги под углом, чтобы сделать позу устойчивее. Дети 9-10 лет и подростки, конечно, сами прекрасно справляются с такой задачей. И, если и нарушают правила игры, то от хитрости, а не от неуклюжести. Задача участников этой подвижной игры очень проста. Удержать равновесие, не сходить с места и заставить сделать это своего противника. Достигнуть этого можно ударяя ладонью правой руки по правой ладони противника. При этом можно делать обманные маневры, замахиваться сильно, а толкать совсем слабо и так далее. Но ни хватать кисть соперника, не толкать в любую другую часть тела, кроме ладони – нельзя.

«Петушиные бои»

Для проведения этой подвижной игры необходимо наметить круг, внутри которого и будет проходить «бой». Два бойца-«петуха» встают в круг друг напротив друга. Они встают на одну ногу, а вторую поджимают. В более сложном варианте не просто поджимают, а еще и берутся за стопу согнутой назад в колене ногу рукой. Свободную руку сгибают в локте и плотно прижимают к туловищу. Если же вы решили, что придерживать ногу рукой – необязательно, то руки можно скрестить на груди, как Наполеон. Как только игроки заняли исходную позицию, водящий подает команду к началу поединку. Теперь надо, прыгая на одной ноге, толкать плечом противника, стараясь вытеснить его за пределы круга. Тот, кому это удалось – победитель. Но это, если говорить языком бокса – нокаут. Возможна и победа «по очкам». Если игрок потерял равновесие и коснулся второй ногой земли, то ему засчитывается поражение. Можно считать поражением уже первый «заступ», а можно ограничить их количество тремя – как договоритесь.

«Упрямые барашки»

Здесь положение намного устойчивее, чем в остальных играх. Играют все так же парами. Соперники встают близко напротив друг друга, широко

расставляют ноги и упираются ладонями и лбом в ладони и лоб друг другу. Задача — не сдвинуться с места, даже одной ногой и «чуть-чуть» — нельзя. Выигрывает тот, кто «переупрямит» своего партнера и заставит его отступить. Чтобы было веселей, «барашки» могут громко кричать боевой кличь «Бэ-э-э-э!» во время всего состязания. Это не только оживит игру, но и послужит неплохим упражнением для легких.

«Салки»

Играть можно на любой площадке. Состав команды зависит от размера площадки.

Игрокам нужно иметь различительные повязки.

Площадка делится на две части, на каждой части площадки разбросаны по 5 кубиков.

Ход игры.

Каждой команде нужно за ограниченное время перенести со стороны соперника как можно больше кубиков и положить их на своей площадке в разных местах.

Каждая команда может осаливать на своей площадке соперника, который затем стоит с поднятой вверх рукой. Командам можно переосаливать своих игроков, включая их в игру.

Вариант А: можно задеть игрока рукой.

Вариант Б: можно взять за руку и вместе выбежать в свой квадрат.

Побеждает команда, на чьей стороне будет больше кубиков.

Игра на развитие выносливости и приобретение навыков ориентирования на местности.

Проводится на лыжной трассе, где все участники знают её ограничения.

Вся местность, ограниченная трассой, делится на несколько частей. Разметки проходят по тропинкам и лесным дорогам. Каждая территория обозначается цифрами.

«Охота на лис»

Ход игры.

Одна группа разбегается по территории трассы. Ее задача – не быть пойманными в течение ограниченного времени. Запрещается прятаться от соперника.

Второй группе выдаётся карта территории. Задача участников – корректировать свои действия в группе по карте и сотовому телефону и находить решения по поиску и ловле убегающих.

По окончании времени команды меняются ролями.

Команда, поймавшая больше соперников, считается победителем.

Единоборства.

«Сумо»

Рекомендуется проводить на снежных площадках. В небольших спортивных залах нужно у стен ставить гимнастические маты для страховки.

Снаряжение участников: шлём хоккейный или мотоциклетный, гимнастический мат, обёрнутый вокруг туловища вместе с руками и связанный верёвками.

Ход поединка: вытолкнуть соперника из круга или сбить с ног. Можно применять командные единоборства.

«Бокс»

Ринг из каната 3х3 м. держат помощники судьи. Защищающийся участник имеет снаряжение: шлём или шапку, телогрейку, боксёрские перчатки и привязанные к ноге банки для создания шума и привлечения к себе соперника. Нападающий участник имеет боксёрские перчатки или тряпичные подушки и шарф для завязывания глаз.

Ход поединка: один участник атакует, другой защищается. За определённое время нападающий должен нанести как можно больше ударов по защищающемуся сопернику. Затем участники меняются местами и бой продолжается. Побеждает участник, который нанёс больше ударов.

"Попрыгунчики"

В квадрат размером 2х2 м вызываются игроки по парам (по весовым категориям). Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечами и маневрируя, они стараются вывести соперника из равновесия или выбить за пределы площадки. Уступивший в единоборстве получает штрафное очко. Поединок продолжается пока один из играющих не наберет 3 штрафных очка. Правилами запрещается цеплять друг друга руками (штрафное очко) и менять ногу до тех пор пока игра не будет остановлена. При ее возобновлении (после очередного штрафного очка) разрешается вести поединок, прыгая на другой ноге.

"Салки на ринге"

Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Руководитель вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу один игрок пары старается осалить другого коснувшись рукой его плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого — осалить партнера касанием ноги и как можно дольше не дать ему осалить свою ногу. При этом расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается один раунд (3 мин) после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.

"Скакуны"

Игра проводится на половине волейбольной площадки или на квадрате меньшего размера (в зависимости от возраста играющих). Участники делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда ("бегуны") занимает место внутри квадрата, другая становится за линией,

ограничивающей квадрат ("скакуны"). Руководитель называет цифру, и игрок из команды "скакунов", имеющий этот номер направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача — осалить игроков другой команды которые бегом спасаются от преследования. Осаленный покидает пределы площадки. По команде руководителя "Домой!" водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель называет следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все "бегуны" не будут переловлены. После этого команды меняются местами (ролями), и игра повторяется. Победа присуждается команде затратившей наименьшее время на осаливание игроков противника. В ходе игры "скакуну" не разрешается вставать на обе ноги, а также выходить за пределы квадрата. Игрок, которого коснулся "скакун", покидает поле. В поле не могут находиться одновременно два "скакуна". Любой игрок, выбежавшим за пределы площадки, теряет право участвовать в игре.

"Возьми перчатку"

По кругу (на ринге или вне ринга) кладут несколько перчаток на расстоянии 1,5-2 м одну от другой. Их должно быть на одну меньше, чем участников игры. Играющие также располагаются по кругу и по заданию тренера выполняют какие-либо упражнения. По команде "Взять!" игроки стараются схватить ближнюю к ним перчатку. Тот, кто остался без перчатки, выбывает из игры. С каждым разом число участников соревнования сокращается. Уменьшается на одну и число перчаток. Когда в кругу остаются два игрока, они разыгрывают между собою первенство.

"Падающая палка"

Игру можно проводить в одном или двух кружках, где 4-6 человек рассчитываются по порядку, после чего первый номер становится с гимнастической палкой в середине круга. Он ставит один конец палки на пол, а другой поддерживает рукой сверху. Водящий громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Тот, кого вызвали, должен успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же нет, то он становится водящим, а тот встает в круг. У игроков, которые ни разу не были водящими, лучше реакция, и они более внимательны. Можно провести вариант "Падающий мяч". В этом случае водящий вместо палки держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер. Вызванный игрок должен поймать мяч в воздухе пока он не упал на землю. Тот, кто не сумел это сделать, идет водить.

"Сто ударов в минуту". Соревнования проводятся возле груши или кожаного мешка. Один из участников игры перед началом конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту. После этого свои скоростные

качества демонстрирует второй игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

"Увернись от мяча"

Предварительно участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены 2 м, между игроками 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал вопереди стоящего и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранное командой.

"Третий — лишний с сопротивлением"

Игроки встают по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки "замком" на уровне, пояса. В ходе игры он имеет право, не сходя с места, оторвать от земли партнера и повернуть его в любую сторону, не давая тем самым встать впереди него игроку, который (как принято в игре "Третий — лишний") убегает от водящего. Стоящий же впереди партнер вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь, в свою очередь, захватить его в "замок". Если это удается, то игрок, находящийся сзади, становится третьим — лишним. Бегать разрешается как по кругу, так и через круг.

"Отними палку"

Встав лицом друг к другу соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого боксера снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов.

Выигрывает тот, у кого сильные руки и хорошо развита воля. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает. Схватка состоит из трех попыток. В ходе игры руководитель может менять партнеров в парах.

"Подвижной ринг"

Толстую веревку или канат длиной 3-5 м связывают концами и кладут в середине площадки. Игроки разделяются на четверки по весовым категориям. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись за него, поднимает и натягивает (как бы образуя ринг). В трех шагах за спиной каждого игрока кладут боксерскую перчатку. По сигналу "Тяни!"

каждый игрок старается первым дотянуться до перчатки и, не отпуская каната, взять ее. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берется за канат и продолжает соревнование. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в противоположные стороны. Руководитель каждый раз переносит перчатки на заранее сделанные отметки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

"Загони в угол"

Игру можно провести на ринге, куда руководитель вызывает одну или две пары. У одного из игроков каждой пары в руках набивной мяч, у другого на руках перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока загнать своего соперника в угол, а задача игрока с надувным мячом — при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается и подсчитывается количество попаданий защищающегося игрока в угол и выходов из угла. После этого игроки меняются ролями. По итогам двух трехминуток подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся игроку не разрешается прямолинейно идти на противника.

"Отбери мяч"

Игра проводится на ринге. Для нее нужны перчатки по числу игроков, легкий набивной мяч и маска. Играющие выстраиваются по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Стоящие по кругу ногой передают мяч друг другу в любую сторону. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 мин. Побеждает игрок, который ни разу не был водящим. Игрокам нельзя выбегать на середину, а водящему отвечать на удары. Вышедший из игры мяч возвращается в круг.

"Не коснись каната"

На ринг выходит 3-4 пары. На руках у них перчатки. По сигналу к началу игры игроки в парах начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию тренера ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка также удаляются из игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Примерный план-график
распределения учебного материала**

№ п/ п	Разделы подготовки	С е н т я б р ь	О к т я б р ь	Н о я б р ь	Д е к а б р ь	Я н в а р ь	Ф е в р а л ь	М а р т	А п р е л ь	М а й	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	4	2	4	2	3	2		1		18
	Строевые упражнения	1									1
	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища (все группы мышц)	1	1	1		1	1				5
	Упражнения для развития силы	1		1	1	1	1				5
	Упражнения для развития быстроты и гибкости		1	1							1
	Упражнения для развития общей выносливости Бег, прыжки	1		1	1	1			1		
2	Специальная физическая подготовка				1	1	3	3	3	1	12
	Скоростно- силовые упражнения					1	1	1	1		
	Упражнения на быстроту движений				1		1	1	1		

	(ускорения, рывки)										
	Игровая ловкость						1	1	1	1	
3	Техническая подготовка	1	1	1	2			1		2	8
	Техника боевой стойки			1				1		1	
	Техника перемещения	1	1		1						
	Техника удара и защиты от него				1					1	
4	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Тактика нападения		1		1		1		1		
	Тактика защиты			1		1		1		1	
5	Игровая подготовка	2	2	2	2	3	1	2	2	2	18
	Подвижные игры	1	1	1		1		1	1		
	Подвижные игры с мячом	1	1	1	1	1				1	
	Подвижные игры с элементами бокса				1	1	1	1	1	1	
6	Теоретическая подготовка	1	1							1	3
7	Прием контрольных нормативов		1				1	1	1	1	5
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег на 30 м	5,4	5,6	7,1	7,5	7,9	8,2
		5,9	6,3	7,3	7,7	8,2	8,5
		6,5	6,8	7,6	7,9	8,5	8,8
		7,0	7,4	7,8	8,1	9,0	9,2
2	Бег на 100 м	9,1	9,7	10,2	11,1	11,3	12,1
		9,4	10,3	10,5	11,4	11,5	12,3
		9,7	10,8	10,7	11,8	11,8	12,7
		10,1	11,0	11,2	12,0	12,2	13,0
3	Бег на 3000 м	15,1	+	16,1	+	17,1	+
		15,5	+	16,5	+	17,5	+
		15,8	+	16,8	+	17,8	+
		16	+	17	+	18	+
4	Подтягивание на перекладине	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Жим лежа	10	8	6	4	3	1
		9	7	5	3	3	1
		8	6	4	2	2	1
		7	6	3	2	1	0
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19
7	Прыжок в длину с места	165	155	120	125	100	90
		140	145	112	115	100	90
		130	130	105	105	100	90
		119	120	99	90	100	90
8	Толчок ядра (набивного мяча)	295	245	235	220	195	200
		275	235	225	210	190	190

		255	225	210	200	185	180
		240	210	190	190	180	170

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Формы проверки результативности образовательного процесса: опрос на знание теоретических вопросов; выполнение контрольных нормативов.

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 x 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 60 м (с)	
3	Бег 3000 м (с)	
4	Подтягивание на перекладине (количество раз)	
5	Жим лежа (количество раз)	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
7	Прыжок в длину с места (см)	

8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м)	
---	-------------------------------------------------------------	--

Учащиеся, успешно освоившие программу, принимая активное участие в контрольных играх, участвуют в соревнованиях.