

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
Протокол № 2 от «30» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО СШ «Олимп»
_____ О. Л. Филиппова
Приказ № 227
от «08» июня 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"ОЛИМП" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
РЕФТИНСКИЙ

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ОЛИМП" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА РЕФТИНСКИЙ
Дата: 2023.06.14 11:35:34 +05'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «БОКС»
возраст обучающихся: 8 – 18 лет**

срок реализации: 3 года (базовый уровень)

Автор - составитель:
Суздалов Дмитрий Игоревич
тренер-преподаватель отделения
«Бокс»

Рецензент:
Шишкина Александра
Александровна
Старший инструктор-методист
МАУ ДО СШ «Олимп»

пгт. Рефтинский, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
2.	Содержание программы	8
2.1.	Учебный (тематический) план программы	8
2.2.	Планируемые результаты образовательной программы	17
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
3.1.	Условия реализации программы	17
3.2.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	21
4.	Перечень информационного обеспечения	24
<i>ПРИЛОЖЕНИЯ</i>		
	Приложение 1	26
	Приложение 2	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО СШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО СШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка РФ»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на:

- на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание, физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одарённых детей;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Настоящая Программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Актуальность программы.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культуры здоровья являются приоритетными направлениями государственной политики. Среди приоритетных задач развития Свердловской области - сохранение и укрепление здоровья, профилактика и лечение хронических заболеваний у детей и молодежи. Для Свердловской области решение этих задач носит первоочередной характер, поскольку негативных факторов, влияющих на здоровье населения, достаточно много.

Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Актуальность для родителей и детей состоит в том, что вид спорта «Бокс» интересен для детей, доступен для любого возраста, а применяемые в обучении игровые методы позволяют заинтересовать ребёнка и привлечь с раннего детства к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности, новизна программы.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Новизна данной программы заключается в том, что бокс, это вид спорта, который способствует развитию основных физических качеств.

Тренировочный процесс в отделении строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется

в определённой последовательности в соответствии с физической подготовленностью обучающихся.

Адресат программы.

К занятиям допускаются лица в возрасте с 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы: минимальная 8 человек, максимальная 16 человек.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Данная программа рассчитана на дошкольный и младший школьный возраст и учитывает все особенности растущего организма данного периода.

Для периода младшего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних.

В периоде младшего возраста работа сердца еще не совершенна. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий спортом сердечнососудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых. Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток.

Кислородные режимы организма детей и юношей при мышечной деятельности менее экономичны и менее эффективны. Функциональные возможности органов дыхания у более старших увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания, т. е. разница между максимальной вентиляцией легких (пределом дыхания) и минутным объемом дыхания (МОД) в данный момент.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных спортсменов имеет гетерохронный характер, обусловливаемый, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия оказывают

специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста. У детей в момент начала занятиями основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- 1) связь физической и технической подготовленности (30,5 %);
- 2) физическое развитие (17 %);
- 3) ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %).

Режим занятий:

Количество занятий в неделю – 6 занятий по 1 академическому часу. Академический час составляет 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Общее количество часов в неделю - 6 часа.

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы 960 часов.

В первый год обучения – 240 часов;

во второй год обучения – 240 часов;

в третий год обучения – 240 часов;

в четвертый год обучения – 240 часов в год.

Срок освоения образовательной программы составляет 40 недель. Период реализации с 01 сентября по 30 июня.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение всего срока реализации программы. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- лекции, беседы, выездные занятия и соревнования
- практические (упражнения, самостоятельные задания и т д);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати);
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- соревнования, состязания;
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).

Уровень программы – стартовый, программа не предполагает разделение на модули.

Форма обучения: очная, очно-заочная или заочная форма.

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием, утвержденным директором. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в виде теле- и видео конференций, по средствам телекоммуникационных связей и сети Интернет: на площадках WhatsApp, Zoom, Skype, Webinar, Discotr, Телеграмм, Вконтакте, электронной почты, индивидуальный сайт педагога и проч.

Формы подведения результатов: сдача нормативов по общей физической подготовке.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель дополнительной образовательной программы является - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «Бокс».

Развивающие:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие:

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;

- обучить основной технике;
 - способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

2. Содержание общеразвивающей программы.

2.1. Учебный (тематический) план программы.

Учебный (тематический) план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 40 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы, объемов часов по каждому разделу программы.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория/практика)	Форма аттестации
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	15 (13/2)	
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	3 (3/0)	опрос
1.2.	Традиции единоборств, их история и предназначение.	5 (5/0)	опрос
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	7 (5/2)	опрос
2.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	218 (52/166)	
2.1.	Общая физическая подготовка.	95 (15/80)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2.	Техническая подготовка.	50 (15/35)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.3.	Тактическая подготовка.	50 (15/35)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.4.	Различные виды спорта и подвижные игры.	23 (7/16)	Спортивные игры
3.	<i>Сдача нормативов</i>	7 (1/6)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов

Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения.**1. Теоретическая подготовка.****1.1. Физическая культура и спорт в России.**

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

1.2 . Традиции единоборств, их история и предназначение.

Теория: История бокса. История бокса в России.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Практика: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

2. Общая и специальная физическая подготовка.**2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).**Теория:

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим и питание. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

2.2. Техническая подготовка.

Теория: Виды ударов. Понятие боевой стойки.

Практика: специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивания тактических вариантов применения прямого

удара правой в голову. упражнения в ударах по снаряду.

2.3. Тактическая подготовка.

Теория: Основы техники и тактики бокса.

Практика: Изучение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Изучение боковых ударов в голову и защита от них. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову.

2.4. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: правила различных видов спорта и игр.

Практика: Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры - футбол, баскетбол.

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория/практика)	Форма аттестации
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>15 (10/5)</i>	
1.1.	Влияние физических упражнений на организм человека.	3 (3/0)	опрос
1.2.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.	5 (2/3)	опрос
1.3.	Техника безопасности на занятиях боксом.	7 (5/2)	опрос
2.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	<i>218 (52/166)</i>	
2.1.	Общая физическая подготовка.	95 (15/80)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2.	Вид спорта «Бокс».	50 (15/35)	Наблюдение,

			выполнение контрольных нормативов
2.3.	Специальные навыки.	50 (15/35)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.4.	Различные виды спорта.	23 (7/16)	Спортивные игры
3.	<i>Сдача нормативов</i>	7 (1/6)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	240 (67/173)	

Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий спортом. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

1.2. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Теория: личная гигиена спортсмена; гигиенические требования; значение и способы закаливания; значение питания.

1.3. Техника безопасности на занятиях боксом.

Теория: режим тренировочных занятий и отдыха, оказание ПМП при травмах:

- помощь при ушибах, растяжении и обморожении;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятия спортом.

Практика: самостраховка.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория: комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика: Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2. Вид спорта «Бокс».

Теория: имитационные упражнения, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых и специфических качеств.

Практика: Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот).

Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

2.3. Специальные навыки.

Теория: понятие боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Практика: Совершенствование специальных и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара. Изучение техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

2.4. Различные виды спорта.

Теория: правила игр.

Практика: Лыжи. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся. Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория/практика)	Форма аттестации
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>15 (10/5)</i>	
1.1.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	3 (3/0)	опрос

1.2.	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.	5 (2/3)	опрос
1.3.	Техника безопасности на занятиях боксом.	7 (5/2)	опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	218 (52/166)	
2.1.	Обще подготовительные упражнения.	95 (15/80)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2.	Формирование ударных поверхностей.	50 (15/35)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.3.	Специальные навыки.	50 (15/35)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.4.	Различные виды спорта.	23 (7/16)	Спортивные игры
3.	Сдача нормативов	7 (1/6)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	240 (67/173)	

Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены.

1.2. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий спортом.

Практика: закаливание.

1.3. Техника безопасности на занятиях боксом.

Теория: режим тренировочных занятий и отдыха, оказание ПМП при травмах:

- помощь при ушибах, растяжении и обморожении;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятия спортом.

Практика: самостраховка.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Обще подготовительные упражнения.

Теория: комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика: **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа а спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, с отягощениями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с

гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, переворотов.

Практика: Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2. Формирование ударных поверхностей.

Теория: имитационные упражнения, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых и специфических качеств.

Практика: Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот).

Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

2.3. Специальные навыки.

Теория: понятие боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Практика: Совершенствование специальных и специально-вспомогательных упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара. Изучение техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

2.4. Различные виды спорта.

Теория: правила игр.

Практика: Лыжи. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности.

Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся. Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

2.2. Планируемые результаты образовательной программы.

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные виды стиля борьбы и получают практические навыки;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям на продвинутом уровне.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование изделий
1	Боксерский ринг
2	Боксерские груши
3	Макивара

4	Боксерский шлем
5	Боксерские перчатки
6	Снарядные перчатки для Бокса
7	Бандаж
8	Мяч набивной
9	Скакалка

Помещение для занятий должно отвечать требованиям согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Кадровое обеспечение:

Требования к кадрам, осуществляющих реализацию Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности: уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности и квалификационной категории.

Методические материалы:

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности

действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;

- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;

- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;

- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;

– в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя. Далее идет обучение основным движениям. Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты.

Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Информационное обеспечение:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2012. – 508 с.

2. Езопова С.А. Предшкольное образование, или Образование детей старшего дошкольного возраста: инновации и традиции//Дошкольная педагогика.- 2007.
3. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. – Энциклопедия. Том 2, 2013г.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
5. Физическая культура. Учебник.– Москва: Физическая культура, 2014 г.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010. – 543 с.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год.

Формы промежуточной аттестации: открытые занятия для родителей, опросы, тесты, результаты участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся, если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему предлагается продолжить занятия по предпрофессиональной программе по данному виду спорта.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (таблица 1);
- мониторинг ОФП (приложение 1);
- критерии оценки мониторинга ОФП (приложение 2).

Таблица 1

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

№	Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
1	Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
		2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
		3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
		4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
		5. Просит и принимает помощь сверстников	
	Среднее значение		
2	Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
		2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
		3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	
		4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
		5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
	Среднее значение		
3	Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
		2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
		3. Доводит начатую работу до конца	

		4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые на себя обязательства	
	Среднее значение		
4	Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к секции. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
		3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
		4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
		5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
	Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закреплённостью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

- Средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.
- Низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.
- Недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые.

На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

4. Перечень информационного обеспечения

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников / Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2005.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
5. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.

8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.

9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле –здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.

10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.

11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.

13. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.

14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.

2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.

3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

ТАБЛИЦА
нормативов по общей физической подготовке
обучающихся отделения «Бокс»
в возрасте от 7 до 9 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Возраст обучающегося	Норматив	
				Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3*10 м	с		Не более	
			6	10,3	10,6
			7	10,0	10,4
			8	9,3	9,5
2	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	количество раз		Не менее	
			6	8	3
			7	9	4
			8	10	5
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см		Не менее	
			6	105	100
			7	115	110
			8	125	120
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз		Не менее	
			6	15	20
			7	20	25
			8	25	30
5	Метание мяча весом 150г	м		Не менее	
			6	20	9
			7	22	11
			8	24	13
6	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.	Коснуться пола пальцами рук	6	Коснуться пола пальцами рук	
			7	Коснуться пола пальцами рук	
			8	Коснуться пола пальцами рук	
7	Бег 1 км	Мин, с		Не менее	
			6	7,10	7,35
			7	6,40	7,05
			8	5,20	6,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813778

Владелец Филиппова Ольга Леонидовна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024