

Муниципальный орган  
«Управление образования городского округа Краснотурьинск»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

*Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
От 17 мая 2022.*

*Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
О.В. Голова  
17.05.2022г.*



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка с элементами бокса»**  
Возраст обучающихся: 5-10  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Булойчик Максим Сергеевич  
педагог дополнительного образования

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами бокса» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196).
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного врача РФ № 28 от 28.09 2020);
5. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» (утвержден приказом от 13.12.2013 г. № 354-Д)
6. Положение о дополнительных общеобразовательных программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» (Приказ №119-Д от «24» октября 2016 г.).
7. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области (утверждено директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи», 2020 г.)
8. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДО «ЦДТ» (утверждено Приказом от 13.03. 2014 г. № 29-Д).

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

Программа **актуальна** на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности программы** - в реализации оздоровительно-досуговых занятий, развивающих многие качества личности ребенка. Программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных качеств).

**Адресат программы:**

Программа предназначена для детей в возрасте 5-10 лет

**Дети 5-7 лет** интенсивно развиваются физически, возрастают их познавательные способности, происходит психологическое взросление и смена социального статуса.

Дети самостоятельно объединяются в небольшие игровые группы на основе взаимных симпатий, возросшие возможности двигательной деятельности делают доступным для детей участие в разнообразных подвижных играх и упражнениях.

**В возрасте 7-10 лет** начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

**Наполняемость группы:** 10-12 человек.

**Объем и сроки реализации программы:**

Период освоения программы - 3 года.

**Форма организации образовательного процесса** - очная

**Форма организации занятий:** групповая

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебного часа 40 мин.

Перерыв между занятиями 10 мин.

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Цель программы:** воспитание культуры здорового образа жизни, развитие физических качеств, через обучение элементам бокса.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. дать знания о правилах техники безопасности на занятиях и поведения в экстремальной ситуации;
2. познакомить с историей и развитием бокса, физической культуры и спорта в нашей стране;
3. дать знания о влиянии физических нагрузок на организм;
4. познакомить с теоретическими сведениями о боксе;
1. обучить базовым приемам и элементам бокса, навыкам ведения боя;
5. сформировать умения, навыки технических приемов; дать начальные знания о технических приемах в боксе;
6. познакомить с правилами соревнований по боксу.

**Развивающие:**

2. развить основные физические качества;
3. способствовать развитию познавательной активности, самостоятельности и инициативности;
4. развить скоростные, силовые качества, координационные навыки;

**Воспитательные:**

1. воспитать интерес к занятиям физической культурой и спортом;

2. воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
3. содействовать формированию таких качеств как смелость, преодоление страха;
4. формировать навыки общения в коллективе, организованности;
5. воспитать упорство в достижении поставленной цели.

Объем- 630 часов за весь период обучения.

1 год-210 часов.

2 год-210 часов.

3 год-210 часов.

**Форма организации образовательного процесса-** очная.

**Алгоритм учебного занятия:**

**1. Вводная часть (7-10 минут)**

- организация обучающихся;
- подготовка их для более успешного решения задач основной части занятия.

В водной части занятия используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, различные виды растягивания: статическое, динамическое, пассивное.

**2. Основная часть (35-38 минут)**

- изучение и совершенствование техники упражнений;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- развитие специальных двигательных качеств.

Во время проведения основной части используется разнообразный инвентарь.

**3. Заключительная часть (5-15 минут)**

- восстановление организма после интенсивной работы;
- подведение итогов занятия;
- уборка инвентаря.

В заключительной части занятия используются упражнения на релаксацию, на дыхание и расслабление, стретчинг.

## Учебный план

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный
	Год обучения		
	1	2	3
Вводное занятие	1	1	1
Основы знаний	2	2	2
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	4	4	4
ОФП	77	70	72
Специальная техническая подготовка	32	32	34
Школа бокса	38	45	45
Игровая подготовка	34	30	26
Гимнастика	22	26	26
<b>Всего часов</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>

### Содержание программы 1 год обучения

#### 1. Вводные занятия

1. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.

#### 1. Основы знаний

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория)**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта: на стадионе, в спортивном зале, спортивной раздевалке.

## **3. ОФП (теория)**

Правила выполнения упражнений.

### **(Практика)**

- строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю, и т.д.

- упражнения для мышц туловища: наклоны вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; поочередно и одновременно поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°; попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук, и т.д.

- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движения: ходьба и бег в различном темпе, движение крестным шагом правым и левым боком, назад и вперед, ходьба на носках, пятках.

## **4 Специальная физическая подготовка (теория)**

Направленность специальной физической подготовки, правила выполнения упражнений.

### **(практика)**

- Упражнения на развитие силы: работа с небольшим отягощением;

- Развитие быстроты, реакции: салки руками;

- Развитие выносливости: активные игры (футбол, баскетбол), бег, работа со скакалкой.

- Развитие ловкости: движение с теннисными мячами, работа с партнером.

- Упражнение с партнером: выполнение стайтстепов, выполнение защитных движений.

## **5. Школа Бокса (теория):**

Виды стоек и их критерии, работа рук и ног, механизм основных ударов.

### **(практика):**

Работа в удобной для обучаемого стойке, как с партнером, так и самостоятельно; движение приставным шагом в стойке (лицом вперед, спиной), движение в челночке.

### **1. Игровая подготовка (теория):**

Правила проведения игр, техника безопасности, профилактика травматизма.

#### **(практика):**

Футбол, баскетбол, различного рода эстафеты.

### **2. Гимнастика (теория):**

Оздоровительная задача гимнастики;

#### **(практика):**

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса без предметов, индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами, скакалками

Прыжки в длину с места, разбега.

Кувырки вперед, назад из упора присев, мельница.

## **Планируемые результаты первого года обучения**

Обучающиеся будут знать/ понимать

#### **Предметные:**

- правила техники безопасности во время занятий и спортивной раздевалке;
- гигиену одежды;
- по команде преподавателя построение и перестроение;
- приобретут первоначальные навыки “школы бокса”
- правила игр.

#### **Обучающиеся будут уметь:**

- быстро и четко выполнять команды преподавателя;
- уметь строиться и перестраиваться;
- соблюдать правила игр;

#### **Метапредметные**

##### **Обучающиеся сможет:**

- оценивать свою деятельность и действия партнера аргументируя результат
- сверять свои действия с заданной целью в учебно-тренировочном процессе и в игре
- принимать самостоятельные решения в ходе игры

#### **Личностные:**

##### **Обучающиеся сможет:**

- сформировать установки здорового образа жизни
- развить навыки сотрудничества
- развить самостоятельность и личную ответственность

## **Содержание программы 2 года обучения**

### **1. Основы знаний**

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**

Профилактика респираторных заболеваний. Правила и методы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания доврачебной помощи при спортивных травмах.

## **3. ОФП**

**теория:** Правила выполнения упражнений; оказание доврачебной помощи при возникновении травм.

**практика:** строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю, и т.д.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах,

- упражнения ориентированные на развитие мышц рук и ног (отжимание, приседания, выпрыгивания из положения сидя, гусиный шаг, работа на "шведской стенке")

## **4. Специальная физическая подготовка**

**теория:** Направленность специальной физической подготовки, правила выполнения упражнений.

**практика:** Упражнения на развитие силы: работа с набивными мячами.

- упражнения на развитие ловкости : работа с теннисными мячами, салочки руками с усложнением (положение в упоре лежа)

- упражнение на развитие координации: работа с координационной лестницей

- упражнение на развитие выносливости: челночный бег, выполнение различного вида комплекса упражнений.

## **5. Школа Бокса**

**теория:** Правила передвижения в ринге, правила нанесения ударов и их комбинации, способы защиты от ударов и всевозможные способы для проведения контратак.

**практика:** упражнения для правильного передвижения в ринге (как самостоятельно, так и с партнером)

- изучение ударов и возможности их комбинаций

- изучение способов защиты и проведение контратак.

## **6. Спортивные игры**

**теория:** повторение правил игры, профилактика травматизма

**практика:** Футбол, баскетбол, вышибалы.

- Эстафеты

## **7. Гимнастика**

**теория:** техника безопасности, способы страховки.

**практика:** акробатические упражнения

- преодоление полосы препятствий;

- строевые упражнения

### **Планируемые результаты второго года обучения**

**Предметные:**

**Обучающиеся будут знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека;

- преимущества организации здорового образа жизни, активного отдыха как профилактики вредных привычек;

- основы закаливание организма;

- правила подвижных игр;

- правильно планировать режим дня.

**Обучающийся должен уметь:**

- соблюдать технику безопасности на занятиях;

- выполнять технические элементы в игровых ситуациях;

- применять тактические приемы в ринге;

- планировать свой режим дня;

- овладеть основами техники всех видов двигательной деятельности;

- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);

**Метапредметные**

Обучающиеся сможет:

- оценивать свои действия и действия аппанента

- сверять свои действия с заданной целью в учебно-тренировочном процессе

**Личностные:**

Обучающиеся сможет:

- сформировать установки здорового образа жизни

- развить навыки сотрудничества

- развить самостоятельность и личную ответственность

- способность управлять своими эмоциями

### **Содержание программы третьего года обучения**

**Основы знаний**

**теория:** виды и особенности вредных привычек, их влияние на здоровье человека

- основные причины возникновения вредных привычек

- последствия вредных привычек

**Легкая атлетика**

**теория:** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.  
Техника метания

**практика:** Бег, челночный бег, бег с ускорением.

**ОФП теория:** Повторение правил выполнения упражнений.

**практика:** упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений

- упражнения на развитие мышц рук, ног, плечевого пояса, укрепления мышц спины.

- коллективная работа по станциям

### **Специальная физическая подготовка**

**теория:** Процесс формирования двигательных умений и навыков

- Интенсивность физических нагрузок

**практика:** упражнения на увеличение ловкости, реакции

- упражнения с набивным мячом

- работа на координационной лестнице

- упражнения на увеличение выносливости

### **Школа Бокса**

**теория:** повторение основных видов обороны, атаки

Правила передвижения с сохранением дистанции

**практика:** движение с нанесением ударов

- “пятнашки” со сменой стойки

- передвижения приставным шагом с сохранением дистанции

- виды защиты от всевозможных ударов

### **Спортивные игры**

**теория:** повторение правил игры, профилактика травматизма.

**практика:** “попрыгунчики”

- “падающая палка”

- футбол

- “смени угол”

- “вышибалы”

### **Гимнастика**

**теория:** техника безопасности, способы страховки.

**практика:** акробатические упражнения

- преодоление полосы препятствий;

- строевые упражнения

## **Планируемые результаты третьего года обучения**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержание программы секции являются следующие умения

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движения, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- представлять занятие в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

**Физкультурный зал** (стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточно освещения, вентиляция, шумоизоляция) спортивный стадион.

#### **спорт. инвентарь.**

Баскетбольные щиты- 2шт

Футбольные ворота- 2шт

Гантели

Футбольный мяч- 1шт

Баскетбольный мяч- 1шт

Набивные мячи- 5шт

Секундомер- 1шт

Гимнастические маты

Теннисные мячи

Гимнастические скамейки- 1шт

Шведская стенка- 1шт

Скакалки- 10шт

Координационная лестница- 1шт

Свисток- 1шт

**Информационное обеспечение** – видеоисточник, интернет-источник, ИКТ

**Кадровое обеспечение** - реализацию программы может осуществлять тренер-преподаватель по виду спорта, так же ее может использовать преподаватель физической культуры для обучения соответствующих разделов школьной программы, инструктора по физической культуре на предприятии, инструктора по физкультуре в дошкольных образовательных учреждениях.

## Контрольные испытания

№	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Сгибание и разгибание рук в упоре	10	8	5	8	5	3
2	Бег 30м	6.2	6.9	7.0	6.7	7.4	7.5
3	Бег челночный 3*10м	9.9	10.5	11.0	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места	140	115	100	130	110	90
5	Метание наб. мяча (1кг)	295	235	195	245	220	200
6	Подъем туловища из положения лежа (60с)	30	25	15	20	15	12
7	Подтягивание из виса	4	2	1	—	—	—

## Список литературы и информационных источников

1. Аганянц Е.К., Коц Я.М. Функциональная структура целостного поведения. Физиология мышечной деятельности. М., 1982.
2. Бахрах И.И., Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство) М., 1985.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М., 1983.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям М., 1985.
5. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра. М., 1967.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1985.
7. Градополов К.В. Бокс: учебное пособие для тренеров. М., 1963. 8. Дегтярев И.П. Тренированность боксёров. Киев, 1985.
8. Иванов И.И. Уроки бокса. М., 1973.
9. Качурин А.И. Варианты технико-тактического применения ударов в боксе (методическая разработка для тренеров и спортсменов) М., 1998.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
11. Морозов Г. Уроки профессионального бокса. М., 1992.
12. Огуренков В.И. Левша в боксе. М., 1959.
13. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
14. СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).
15. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).
16. Тараторин Н.Н. Бокс. М., 1998. 21
17. Учебно-информационное обеспечение программы Нормативно-правовые акты и документы
18. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1974 Харитонов Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ в системе дополнительного образования

- детей. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов. М., 2012.
20. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
  21. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 1968.
  22. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. СПб., 2000.
  23. <http://rusboxing.ru/> Официальный сайт Федерации бокса России
  24. <https://mos-boxing.ru/> Официальный сайт Федерации бокса Москвы
  25. <https://rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-Voks/> Правила вида спорта Бокс