

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

*Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
От 27.08.2024.*

*Утверждаю
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
О.В. Голова
Пр. 68-Д 02.09.2024г.*



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами бокса»**

Возраст обучающихся: 5-10 лет

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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р)

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

5. 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);

6. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области».

7. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», Региональный модельный центр, Екатеринбург, 2022)

8. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» (утвержден приказом от 13.12.2013 г. № 354-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. Занятия общей физической подготовкой имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействуют 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:

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;
5. обучить базовым приемам и элементам бокса, навыкам ведения боя;
6. сформировать умения, навыки технических приемов; дать начальные знания о технических приемах в боксе;
7. познакомить с правилами соревнований по боксу.

Развивающие:

1. развить основные физические качества;
2. способствовать развитию познавательной активности, самостоятельности и инициативности;
3. 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.

Планируемые результаты первого года обучения

Предметные:

Обучающиеся будут знать/ понимать

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

Обучающиеся будут уметь:

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

Метапредметные

Обучающиеся умеют:

- 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:

У обучающихся:

- формируются установки здорового образа жизни;
- развиваются навыки сотрудничества;
- развивается самостоятельность и личная ответственность.

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;
- основы закаливания организма;

- правила подвижных игр;

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять технические элементы в игровых ситуациях;
- применять тактические приемы в ринге;
- планировать свой режим дня;
- владеть основами видами двигательной активности;

Метапредметные

Обучающиеся умеют:

- оценивать свои действия и действия оппонента;
- сверять свои действия с заданной целью в учебно-тренировочном процессе

Личностные:

У обучающихся:

- формируются установки здорового образа жизни;
- развиваются навыки сотрудничества;
- развивается самостоятельность и личная ответственность;
- развивается способность управлять своими эмоциями;
- развивается физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.).

Планируемые результаты третьего года обучения

Предметные

Обучающиеся будут знать/понимать:

- правила занятий в секции;
- правила подвижных игр и элементы соревнований;
- как бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения школы бокса на высоком техническом уровне;
- выполнять технические элементы бокса, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Метапредметные

Обучающийся сможет:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- видеть красоту движения, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Личностные

Обучающийся сможет:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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 вводной 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	Формы контроля
		Год обучения			
		1	2	3	
	Вводное занятие	1	1	1	
	Основы знаний	2	2	2	
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	4	4	4	Педагогическое наблюдение
	ОФП	77	70	72	Выполнение нормативов
	Специальная техническая подготовка	32	32	34	Педагогическое наблюдение
	Школа бокса	38	45	45	соревнования
	Игровая подготовка	34	30	26	наблюдение
	Гимнастика	22	26	26	наблюдение
	Всего часов	210	210	210	

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие

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.

3. 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.

4. 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 45^0 ; 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.

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

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

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, также 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.

Формы контроля

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-Boks/> Правила вида спорта Бокс