

Администрация муниципального округа города Кировска  
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» апреля 2023 г.  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»  
Е.В. Каравасва  
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: продвинутый  
Возраст учащихся: 7 - 11 лет  
Срок реализации: 3 года (576 часов)

Автор составитель:  
Ендокимова Ольга Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Кировск  
2023 г.

Муниципальная автономная организация  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
От «21» апреля 2022 г.  
Протокол №3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАДО ЦДТ «Хибины»  
Е.В. Караева  
«22» апреля 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка с элементами бокса»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: продвинутый  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации программы: 3 года (576 часов)

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Евдокимова Ольга Владимировна

г. Кировск  
2022

## Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1.3.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
1.3.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения) .....	6
1.3.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	7
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	24
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	24
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	28
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.....	30
2.4.ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.....	30
2.5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия общей физической подготовкой укрепляют здоровье и закаляют занимающихся; обеспечивают всестороннее и гармоничное физическое развитие, подготавливают базу для выполнения специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

В данной программе предусмотрено внедрение начальных форм упражнений бокса для детей 7-11-летнего возраста. Комплекс таких упражнений позволит укрепить мышцы, улучшить координацию движений, стимулировать кровообращение, уменьшить травматизм.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план составлен после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** начальный.

**Тип программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая.

**Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

– федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Объем программы – программа рассчитана на 3 года обучения.**

1 год обучения – 144 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа.

2 год обучения – 144 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа.

3 год обучения – 216 часов. Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа.

**Формы и методы организации образовательного процесса.** Основной формой организации учебного процесса является занятие. Одной из главных форм занятий является **индивидуальная работа с педагогом.**

Для более успешной организации учебно-воспитательного процесса широко используются различные **методы и приёмы мотивации и стимулирования** обучающихся:

– социальные (ответственность, признание достоинства, создание ситуации взаимопомощи, информирование об обязательных результатах обучения, понимание социальной значимости деятельности (привлечение к судейству, к организации и проведению соревнований) и др.);

– познавательные (ориентация на разнообразие способов добывания знаний, выполнение творческих затруднений и др.);

– эмоциональные (похвала, одобрение успеха, создание ситуации успеха, поощрение желание и добиться признания, демонстрация достижений, стимулирующее оценивание, порицание).

**Актуальность** данной дополнительной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка.

Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы начальной подготовки на отделение бокса.

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### **Цель программы:**

Укрепление психического и физического здоровья детей через систематические занятия, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Ориентирование детей на занятия боксом.

### **Задачи программы:**

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью и начальным формам упражнений бокса, формирование начальных знаний об истории развития бокса, понятий физического и психического здоровья;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и профилактика её нарушения, повышение функциональных возможностей организма, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, безопасное падение) и освоение техники подвижных игр.
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание навыков самостоятельной работы, совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия педагога с семьей занимающегося;

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития детей, укрепление их здоровья.

**Особенности методики**, применяемой при обучении ОФП по данной программе:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Совершенствование общих и специальных физических качеств.
2. Освоение техники и тактики боксера.
3. Участие и приобретение опыта в соревнованиях.
4. Контроль, анализ и корректировка физических и технико-тактических качеств.
5. Проведение показательных тренировок, мастер-классов.

#### 1.3.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)

Учебный план первого года обучения

1 год обучения	Количество часов		
	Тема и содержание учебного занятия	Всего	Теория
1. Вводное занятие.	2	2	-
2. Общая физическая подготовка.	44	2	42

3. Специальная физическая подготовка.	34	2	32
4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	32	2	30
5. Изучение техники боя тактических действий бокса.	20	2	18
	144	10	134

### Учебный план второго года обучения

<b>2 год обучения</b> Тема и содержание учебного занятия	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	2	2	-
2. Общая физическая подготовка.	60	2	60
3. Специальная физическая подготовка.	54	2	54
4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	54	2	54
5. Изучение техники боя тактических действий бокса.	46	2	46
	216	10	206

### Учебный план третьего года обучения

<b>3 год обучения</b> Тема и содержание учебного занятия	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие	2	2	-
2. Общая физическая подготовка.	56	2	56
3. Специальная физическая подготовка.	56	2	56
4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	40	2	40
5. Изучение техники боя тактических действий бокса.	62	2	62
	216	10	206

## 1.3.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Содержание программы первого года обучения



## **I. Вводное занятие**

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

### **I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 44 часов.**

*Легкая атлетика:* Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, кросс.

*Силовые упражнения:* Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия, подтягивания, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.

Упражнения на преодоления собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений,

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

*Гимнастика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении, бщеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

*Акробатика:* Группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, прыжок кувырок вперед, кувырок назад с выходом на руки, стойка на лопатках, мост передний и задний, стойка на голове, стойка на руках и выхода из стоек на мостик.

### **II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 34 часа.**

Упражнения с предметами, набивными, теннисными мячами, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, с отягощениями, гантелями, скакалкой, палкой, обручами. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвесном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах.

### **III. ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-32 часа.**

Спортивные игры: Баскетбол, волебол, пионербол, футбол, гандбол, флорбол. Подвижные игры: «Тяни в круг» Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки. Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу игроки останавливаются и

стараятся втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями. Правила игры: 1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя. 2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам. 3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

«Тяни на булавы» Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки. Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу начинают втягивать друг друга па булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается па место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

«Кто сильнее» Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе. Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Правила игры: 1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается. 2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками. 3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной па расстоянии 2-3 м от средней. «Перетягивание поясов» Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина

отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй. Описание игры. По сигналу руководителя играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом. Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону. Правила игры: 1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. 2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника. «Борьба за мяч» Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из другой. Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать. 2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. 3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч. 4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка. 5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь. 6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч. «Точное движение» Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза. Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать

самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

«Запрещенное движение» Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними. Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечают играющих, не допустивших ни одной ошибки, а также и самые невнимательные. Правила игры: 1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим. 2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед. «Передай мяч» Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч. Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте. Правила игры: 1. Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу. «Один за другим» Подготовка к игре. Игра проводится на матах. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон мата. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях. Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По свистку одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на матах, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на матах до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры: 1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать. 2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками. «Регби на коленях с надувным мячом» Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон мата, на середину которого кладется надувной мяч. Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой мата (можно коснуться мата, чучела за мата). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры: 1. Передвигаться разрешается только на коленях. 2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы мата. За нарушение мяч передается противнику. «Салки» Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах мата. Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков. Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница). Правила игры: 1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника. 2. Места касания прикрывать нельзя. «Салки на коленях» Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать. Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой. Правила игры: 1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!». 2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего. 3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой. 4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает. 5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

#### **IV. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БОЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСА-20 часов**

Положение кулака, учебная стойка, передвижения в учебной стойке, имитация прямых ударов в учебной стойке, боевая стойка, упражнения в боевой стойке,

техника передвижений, изучение прямых ударов в боевой стойке, боевые дистанции.

## **Содержание программы второго года обучения**

### **II. Вводное занятие**

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

### **III. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Легкая атлетика:* Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, кросс.

*Силовые упражнения:* Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия, подтягивания, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.

Упражнения на преодолении собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений,

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

*Гимнастика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

*Акробатика:* Группировка, перекувы, кувырок вперед и назад, прыжок кувырок вперед, кувырок назад с выходом на руки, стойка на лопатках, мост передний и задний, стойка на голове, стойка на руках и выхода из стоек на мостик.

### **IV. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения с предметами, набивными, теннисными мячами, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, с отягощениями, гантелями, скакалкой, палкой, обручами. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвесном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах.

### **V. ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Спортивные игры: Баскетбол, волебол, пионербол, футбол, гандбол, флорбол.

Подвижные игры: «Тяни в круг» Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки. Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями. Правила игры: 1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя. 2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам. 3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

«Тяни на булавы» Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки. Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу начинают втягивать друг друга па булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается па место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

«Кто сильнее» Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе. Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые

рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Правила игры: 1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается. 2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками. 3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

«Перетягивание поясов» Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посередине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпчочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй. Описание игры. По сигналу руководителя играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом. Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону. Правила игры: 1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. 2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

«Борьба за мяч» Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из другой. Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен



соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать. 2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. 3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч. 4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка. 5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь. 6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

«Точное движение» Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

«Запрещенное движение» Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры: 1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим. 2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

«Передай мяч» Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает

место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте. Правила игры: 1. Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу. «Один за другим» Подготовка к игре. Игра проводится на матах. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон мата. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях. Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По свистку одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на матах, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на матах до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства. Правила игры: 1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать. 2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками. «Регби на коленях с надувным мячом» Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон мата, на середину которого кладется надувной мяч. Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой мата (можно коснуться мата, чучела за мата). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника. Правила игры: 1. Передвигаться разрешается только на коленях. 2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы мата. За нарушение мяч передается противнику. «Салки» Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах мата. Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными.

Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков. Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница). Правила игры: 1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника. 2. Места касания прикрывать нельзя. «Салки на коленях» Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать. Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой. Правила игры: 1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!». 2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего. 3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой. 4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает. 5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

## **VI. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БОЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСА**

Положение кулака, учебная стойка, передвижения в учебной стойке, имитация прямых ударов в учебной стойке, боевая стойка, упражнения в боевой стойке, техника передвижений, изучение прямых ударов в боевой стойке, боевые дистанции, защита сведением рук, одиночные прямые удары в голову и защита от них, прямые удары в туловище, контратаки одиночными ударами, повторные и двойные удары в голову, комбинации из 3-4 прямых ударов, защиты уклонами, защита «сайдстеп», защиты отходом и уходом, условные бои, бой с тенью, имитация боевых действий.

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

#### **I. Вводное занятие**

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

#### **II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Легкая атлетика:* Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с

изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, кросс.

*Силовые упражнения:* Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия, подтягивания, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.

Упражнения на преодоления собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений,

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

*Гимнастика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

*Акробатика:* Группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, прыжок кувырок вперед, кувырок назад с выходом на руки, стойка на лопатках, мост передний и задний, стойка на голове, стойка на руках и выхода из стоек на мостик.

*Упражнения на тренажерах:* мышцы плеч, рук, спины, брюшного пресса, бедра, ног.

### **III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения с предметами, набивными, теннисными мячами, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, с отягощениями, гантелями, скакалкой, палкой, обручами. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвесном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах.

### **IV. ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Спортивные игры: Баскетбол, волебол, пионербол, футбол, гандбол, флорбол. Подвижные игры: «Тяни в круг» Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки. Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки,

разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями. Правила игры: 1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя. 2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам. 3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

«Тяни на булавы» Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки. Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу начинают втягивать друг друга па булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается па место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

«Кто сильнее» Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе. Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Правила игры: 1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается. 2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками. 3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной па расстоянии 2-3 м от средней. «Перетягивание поясов» Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит па коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой

стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй. Описание игры. По сигналу руководителя играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом. Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону. Правила игры: 1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. 2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

«Борьба за мяч» Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из другой. Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать. 2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. 3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч. 4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка. 5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь. 6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

«Точное движение» Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза. Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

«Запрещенное движение» Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними. Описание игры. Руководитель

предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные. Правила игры: 1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим. 2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед. «Передай мяч» Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч. Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте. Правила игры: 1. Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу. «Один за другим» Подготовка к игре. Игра проводится на матах. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон мата. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях. Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По свистку одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на матах, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на матах до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства. Правила игры: 1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать. 2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками. «Регби на коленях с надувным мячом» Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон мата, на

середину которого кладется надувной мяч. Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой мата (можно коснуться мата, чучела за мата). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника. Правила игры: 1. Передвигаться разрешается только на коленях. 2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы мата. За нарушение мяч передается противнику. «Салки» Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах мата. Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков. Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница). Правила игры: 1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника. 2. Места касания прикрывать нельзя. «Салки на коленях» Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать. Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой. Правила игры: 1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!». 2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего. 3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой. 4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает. 5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

## **V. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БОЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСА**

Боевые дистанции, защита сведением рук, одиночные прямые удары в голову и защита от них, прямые удары в туловище, контратаки одиночными ударами, повторные и двойные удары в голову, комбинации из 3-4 прямых ударов, защиты уклонами, защита «сайдстеп», защиты отходом и уходом, условные бои, защиты отбивами, контратаки двойными ударами, контратаки сериями ударов, удары снизу и защиты от них, комбинации из ударов снизу прямых ударов.





## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество учебных часов на 2020-2021 учебный год:

Учебных часов – 144 часов - первый год обучения, 216 часа - второй год обучения, 216 часа - третий год обучения.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября (второй и последующие года обучения) с 10 сентября (первый год обучения) по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### Реализации программы «Общая физическая подготовка с элементами бокса.» на 2020-2021 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами бокса» рассчитана на 3 года обучения: 1 год обучения - 144 часа, 2 год обучения - 216 часов, 3 год – 216 часов.

1 год обучения: по КУГ будет выполнено 144 академических часов.

#### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Легкая атлетика: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
2.		2	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
3.		2	Бег с преодолением препятствий. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
4		2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Входящий контроль
5		2	Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
6		2	Футбол. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
7	октябрь	2	Положение кулака, учебная стойка.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

8		2	Подтягивания на перекладине. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
9		2	Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
10		2	Упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
11		2	Передвижения в учебной стойке. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
12		2	Пионербол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
13		2	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту. Подвижные игры.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
14		2	Передвижения в учебной стойке. Упражнения с теннисными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
15		2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Отжимание из различных положений.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
16		ноябрь	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
17			2	Волейбол. Имитация прямых ударов в учебной стойке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
18			2	Упражнения на растягивание и на расслабление. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
19			2	Акробатика. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
20			2	Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
21			2	Имитация прямых ударов в учебной стойке. Эстафеты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
22			2	Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
23	2		Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
24	декабрь		2	Эстафеты. Пионербол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
25		2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	

26		2	Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
27		2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Подвижные игры.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
28		2	Гимнастика. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
29		2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения в ударах на мяче на резинке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
30		2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Эстафеты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
31		2	Нормативы.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Промежуточный контроль	
32		2	Упражнения с гантелями. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
33		2	Подвижные игры. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
34		январь	2	Имитация прямых ударов в учебной стойке. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
35			2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
36			2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
37			2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
38			2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
39	2		Футбол. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
40	февраль		2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
41		2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Боевая стойка	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
42		2	Гандбол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
43		2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль	

44		2	Боевая стойка Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
45		2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
46		2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Упражнения на растяжение.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
47		2	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
48	март	2	Упражнения в боевой стойке Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
49		2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль	
50		2	Гандбол. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
51		2	Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
52		2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
53		2	Упражнения в боевой стойке. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
54		2	Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль	
55		2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
56		2	Техника передвижений. Волейбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
57		апрель	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
58			2	Техника передвижений. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
59	2		Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Подвижные игры	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
60	2		Изучение прямых ударов в боевой стойке. Эстафеты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
61	2		Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	

62	май	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Изучение прямых ударов в боевой стойке	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
63		2	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
64		2	Бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
65		2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
66		2	Боевые дистанции. Упражнения с теннисными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
67		2	Подвижные игры. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
68		2	Изучение прямых ударов в боевой стойке. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
69		2	Бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
70		2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль
71		2	Общеразвивающие упражнения в движении. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
72	2	Боевые дистанции. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль	
73			Эстафеты. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Помещение, отводимое для занятий детского объединения, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, должно быть сухим, светлым, с естественным доступом воздуха для проветривания.

Для обеспечения нормальных условий работы площадь помещения для детского объединения должна быть не менее 2,5 м на человека. Эта норма отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Для проветривания предусматривают форточки.

Общее освещение кабинета лучше обеспечить люминисцентными лампами.

### **Список необходимого оборудования для реализации рабочей программы учебного объединения «Офп с элементами бокса.»**

<b>№</b>	<b>Наименование. Характеристики (размеры, цвет и т.д.)</b>	<b>Количество</b>
1	Боксерский ринг	1 шт.
2	Боксерские перчатки	15 пар
3	Снарядные перчатки	15 пар
4	Боксерские шлема	15 шт.
5	Боксерские мешки	7 шт.
6	Боксерские груши	4 шт.
7	Настенные подушки	2 шт.
8	Тренажер «точный удар»	15 шт.
9	Скакалки	15 шт.
10	Лапы боксерские	1 шт.
11	Гантели	15 шт.
12	Теннисный мяч	30 шт.
13	Боксерская форма	10 комплектов красной, 10 комплектов синей.
14	Соревновательные сертифицированные боксерские перчатки	1 красная пара, 1 синяя пара.
15	Соревновательные сертифицированные боксерские шлема	1 красный, 1 синий
16	Футбольный мяч	1 шт.
17	Волейбольный мяч	1 шт.
18	Баскетбольный мяч	1 шт.
19	Набивной мяч	30 шт.
20	Флорбольный набор	1

### **2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

**Формы аттестации/контроля** – разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы.

Наиболее подходящая форма оценки – является:

- педагогическое наблюдение;

- приема нормативов;
- открытые занятия;
- соревнования.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится 3 раза в учебный год.

Входящий контроль: с 15 по 25.

Промежуточная аттестация с 20 по 26 декабря.

Итоговая аттестация с 12 по 19 мая.

Определены критерии и разработаны показатели, которые позволяют по всем параметрам оценить уровень усвоения образовательной программы.

## 2.4 ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

№ п/п	Виды испытаний	Входящая			Промежуточная			Итоговая		
		1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.
1.	Прыжки в длину с места, (см)	110	120	130	115	125	135	120	130	140
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	4	8	12	6	10	14	8	12	16
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	3	5	2	4	6	3	5	7
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	5	9	12	7	11	14	9	12	16
5.	Бег на 30 м (сек.)	7,0	6,6	6,3	6,8	6,5	6,2	6,6	6,3	6,0
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,7	10,3	9,9	10,5	10,1	9,7	10,3	9,9	9,5



7.	Прыжки на скакалке(количество раз/мин.)	20	60	100	40	80	120	60	100	140
----	---	----	----	-----	----	----	-----	----	-----	-----

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке спортсмена высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых спортсменов, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Спортсмена высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и в соответствии с функциональными возможностями и работоспособностью спортсмена. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере подготовленности обучающегося и с учетом его индивидуальных способностей. При отработке упражнений высокой интенсивности необходимо предусматривать паузы для отдыха, а во время отработки упражнений следить, чтобы дыхание было глубоким, ритмичным.

Эффективность работы педагога и успешное освоение тренировочных заданий учащимися будет повышаться, если занятия строятся с учетом особенностей возрастного и полового развития детей, стимулов и интересов.

В процессе многолетних занятий особое значение в повышении класса спортсмена приобретает участие в различных соревнованиях. Важность их возрастает от этапа к этапу.

Тренировка с повышенной интенсивностью дает возможность переноса тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса.

Если все тренировки проводятся с низкой интенсивностью, то тренировочный эффект не достигается и обучающийся не сможет действовать эффективно в соревновательных условиях.

Объём и нагрузка заданий увеличивается, вырабатывается устойчивость к перегрузкам, повышается уровень морально-волевых качеств.

Учитывая участие в большом количестве соревнований учебный процесс лучше всего строить по недельным циклам, придавая им специальное назначение: втягивающий, специальной физической подготовки, усиленной технической подготовки, объёмно-игровой подготовки, подводящий к соревнованиям, непосредственное участие в соревнованиях, разгрузочный, восстановительный.

Работа по другим видам подготовки при этом не прекращается, но главное внимание и время уделяется специальному назначению и индивидуальным способностям каждого обучающегося.

### **Психологическая подготовка**

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в спорте является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку спортсмена к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки спортсмена – поддержание высокой мотивации для занятий спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет обучающегося находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психического напряжения достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый обучающийся подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения обучающегося в условиях ответственных соревнований подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности и на фоне положительного общего эмоционального состояния, его уверенности в себе и желание соревноваться

является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения спортсмена на результат соревновательной деятельности можно использовать методы визуального наблюдения, опроса, беседы. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых за несколько соревнований, делается индивидуальное заключение о типичных индивидуальных реакциях и для стабилизации психического состояния спортсмена используется средства психологической подготовки.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

**Вербальные (словесные средства)** - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

**Комплексные средства** - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: *сопряженные и специальные*.

**Сопряженные методы** включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

**Специальными методами** психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

### **Основные методы, средства и формы воспитательной работы.**

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности педагога процесс. Вся деятельность педагога - и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения обучающихся кроется в неумении педагога выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые педагогом рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебной деятельности.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Обучающийся должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Педагогу следует

соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях учебной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета педагога. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета педагога и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения.

Любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Педагог должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности педагога. Для подростка, увлеченного спортом, педагог становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит педагогу лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение педагогом внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

Формирование личности спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику подростка, нередко вмешиваются в решения педагога, предлагают свои варианты тренировки.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Практика учебной деятельности создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений.

Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В целях повышения эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Наказание обучающегося может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в спорте имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсмена можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение

учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль-необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами исходного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического контроля.

Управление спортивной подготовкой обучающегося предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль за состоянием обучающегося.

**Контроль во время занятий** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением к занятиям;
- контроль за тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии педагог вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

**Контроль соревновательной деятельности** является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в бильярдном спорте.

Соревновательная деятельность интегральная характеристика подготовленности спортсмена, результат функционирования всей системы подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора средств и методов тренировочного воздействия.

**Контроль технической подготовленности и координационных способностей.**

На этапах углубленной подготовки на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и



соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от спортсмена быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения поставленной задачи.

**Контроль тактической подготовленности** осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности.

Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

**Контроль психической подготовленности** проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности спортсмена может привести педагога к объективной характеристике уровня его психической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в бильярдном спорте являются:

- уровень мотивации достижений в бильярдном спорте;
- склонность к соперничеству;
- темперамент;
- волевой контроль;
- способность к переносимости стресса.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 192 с.
2. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 144с.
3. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. -256 с.
4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 8-9 лет: Пособие для педагогов школьных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
5. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. - 319 с.
7. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях/ Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 8-9 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва {Текст}/ А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.– 72 с.
11. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
12. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.
13. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. -С. 36-37.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная.

- Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М: «Академия», 2001. - 368 с.
  16. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с.
  17. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.
  18. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка – М.: «ИНСАН», 2000 – 432 с.
  19. Санников В.А., Абаджян В. А. Техническая подготовка боксера: Учебное пособие боксера: Учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002. – 72 с
  20. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с