

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

"Средняя общеобразовательная школа "Феникс"

Детский сад-начальная школа «Феникс»

Москва, ул. Медовая долина д. 4-а

Рассмотрено и принято
решением педсовета
НОЧУ «СОШ «Феникс»
Протокол № 1
от «30» августа 2023

«СОГЛАСОВАНО»
Директор филиала
«Детский сад-
начальная школа-
_____ А.Г. Гузаерова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
НОЧУ «СОШ «Феникс»
_____ Т.И. Есина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

«ОФП с элементами бокса»

Учитель: Сапегин Евгений Станиславович

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

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.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов. Материал распределен от простого к сложному.

Программа является модифицированной: в её основу легли программы предпрофессиональной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, рекомендаций электронных ресурсов по подготовке боксеров высокого технического уровня.

Программа направлена на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление;

- развитие и поддержку талантливых учащихся.

Актуальность данной модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП с элементами бокса дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта. Программа способствует развитию интереса у учащихся **к здоровому образу жизни.**

Новизна и отличительная особенность данной программы от программ предпрофессиональной подготовки заключается в том, что учебный материал для групп спортивного мастерства в сокращенном варианте реализуется на базе организации дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что учебный материал программы разработан с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебной деятельности в зависимости от возраста, уровня физических и психологических качеств занимающихся.

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).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спорту, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- 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.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий.

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 школьников и укрепление их здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Совершенствование общих и специальных физических качеств.
2. Совершенствование техники и тактики боксера.
3. Повышение мощности и устойчивости соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.
4. Контроль, анализ и корректировка физических и технико-тактических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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 по канату, висы, упоры, преодоление полосы препятствия, подтягивания на перекладине, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах, в парах.

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 лицом вперед, кувырок спиной вперед, кувырок с выходом на руки, стойка на лопатках, стойка на руках, мост передний и задний, стойка на голове, борцовский мост, колесо.

Плавание.

Лыжи.

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. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвесном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах, бой с тенью, имитация боксерской техники.

IV. ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, гандбол, флорбол.

V. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСА

1. Упражнение, передвижения, удары в учебной стойке.
2. Упражнения в боевой стойке.
3. Техника передвижений.
4. Боевые дистанции.
5. Маневрирование, обманные действия.
6. Одиночные прямые удары.
7. Одиночные удары снизу.

8. Одиночные удары сбоку.
9. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
10. Защита подставкой.
11. Защиты при помощи рук.
12. Защита при помощи туловища.
13. Защита при помощи ног.
14. Защита сведением рук.
15. Защиты нырками.
16. Условные бои.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением.
2.	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения. Упражнения на скакалках.
3.	Бег с преодолением препятствий, кросс. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.
4.	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту.
5.	Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером. Упражнения в упоре лежа.
6.	Техника передвижений. Бой с тенью, имитация боксерской техники.
7.	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.
8.	Упражнения для брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения.
9.	Упражнения в упоре присед, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в ударах на мяче на резинке.
10.	Одиночные прямые удары. Боевые дистанции.
11.	Одиночные боковые удары. Боевые дистанции.
12.	Одиночные удары снизу. Боевые дистанции.
13.	Упражнения в боевой стойке. Упражнения с теннисными мячами.
14.	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Отжимание из различных положений.
15.	Техника передвижений. Бой с тенью, имитация боксерской техники.
16.	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями.

17.	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.
18.	Одиночные прямые удары. Боевые дистанции.
19.	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присед.
20.	Упражнения на растягивание и на расслабление.
21.	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присед.
22.	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Акробатика.
23.	Защиты при помощи рук. Упражнения со скакалкой.
24.	Нормативы ОФП.
25.	Упражнения с набивными мячами.
26.	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.
27.	Одиночные удары снизу. Упражнения с теннисным мячом.
28.	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присед. Упражнения со скакалкой.
29.	Нормативы ОФП
30.	Упражнения в боевой стойке. Боевые дистанции.
31.	Упражнения в боевой стойке. Боевые дистанции.
32.	Упражнения с набивными мячами. Упражнения в ударах на мяче на резинке.
33.	Одиночные удары снизу. Упражнения со скакалкой.
34.	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка – М.: «ИНСАН», 2000 – 432 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
3. Санников В.А., Абаджян В. А. Техническая подготовка боксера: Учебное пособие боксера: Учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002. – 72 с
4. е / Сост. Н.А. Худадов, И.В, Циргиладзе; под ред.Л.Н.Сальникова.- М.1995.-212 с.
5. Озолинин И.Г. Пастольш книга тренера: Наука побеждать. - М.,:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - - 863 с.
6. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
7. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с
8. Фесенко А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.:
9. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 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.