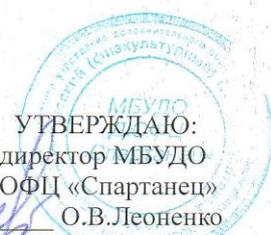


СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического Совета  
МБУДО ДЮФЦ «Спартанец»  
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

  
УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБУДО  
ДЮФЦ «Спартанец»  
О.В.Леоненко  
«30» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ)  
ЦЕНТР «СПАРТАНЕЦ»**

город Новосибирск 2019

## Содержание программы:

I. Пояснительная записка.....	3
II. Контрольно-управленческая деятельность.....	4
III. Примерные комплексы упражнений по периодам годичной тренировки.....	5
IV. Примерный учебный план.....	7
V. Учебный материал.....	9
VI. Текущий контроль и промежуточная аттестация.....	11
VII. Ожидаемые результаты.....	11
VIII. Литература.....	12

## **I. Пояснительная записка.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа физкультурной направленности предполагает формирование естественно-научного мировоззрения обучающихся в сфере физической культуры и спорта, в духе российских традиций сибирского региона. Программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических и педагогических основ системы физического воспитания. Усвоение программного материала позволяет обучающимся получить системный подход к овладению знаниями по физической культуре и выбранному виду спорта.

Содержание программы направлено, прежде всего, на укрепление и сохранение общего и физического здоровья, закаливание организма, что создаёт условия для повышения устойчивости к заболеваниям, адаптации к климатическим изменениям, развития функциональных возможностей организма.

Программный материал подобран в соответствии с современными образовательными технологиями, которые отражены в принципах обучения, таких как, индивидуальность, доступность, преемственность и результативность; формах и методах обучения (участие в соревновательной деятельности). Методы контроля и управление образовательным процессом происходит за счёт анализа результатов деятельности обучающихся.

Исходя из требований программы, вытекают следующие цели и задачи учебно-воспитательного процесса:

**Цель:** оптимизация режимов двигательной активности обучающихся; формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой для улучшения и укрепления физического и духовного здоровья, направленного на полноценную трудовую деятельность.

**Задачи:**

1. увеличение объёма часов двигательной активности обучающихся до биологически необходимого уровня;
2. обеспечение должных норм двигательной активности, способствующих сохранению и укреплению физического здоровья обучающихся;
3. формирование оптимальных режимов индивидуальной двигательной деятельности обучающихся, обеспечивающих достижение норм физического развития и двигательной подготовленности;
4. воспитание морально-нравственных и духовно-патриотических основ личности человека;

## II. Контрольно-управленческая деятельность.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются учебные занятия. Они имеют разновидности:

- **академическая форма** — она используется в основном для обучения учащихся в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки;
- **учебная форма** — эта форма используется на занятиях, которые предназначаются для обучения специальным упражнениям. Здесь идёт большая работа на объяснение материала и на сравнительный анализ выполненного упражнения;
- **учебно-тренировочная форма** сочетает в себе большую долю обучения с выполнением изученных упражнений;
- **модельная форма** включает в себя проведение учебных занятий в условиях, приближённым к соревновательной деятельности;
- **соревновательная форма** — одна из форм занятий, но уже на более высоком уровне.

Все формы образовательного процесса имеют общую структуру:

1. подготовительная часть
2. основная часть
3. заключительная часть.

В программе заложены основополагающие принципы спортивной и общефизической подготовки обучающихся:

- **принцип комплексного подхода**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, а также воспитательной работы; педагогического контроля);
- **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложенного программного материала по этапам обучения в соответствии с требованиями, чтобы обеспечить в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов обучения, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- **принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальности и уровня физической подготовленности каждого обучающегося для планирования практических занятий с индивидуальным и разнообразным подбором средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

### Стартовый уровень (этап спортивно-оздоровительной подготовки):

1. Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой.
2. Воспитание спортивного характера на базе обще-нравственных качеств.
3. Укрепление здоровья и общего физического развития.
4. Овладение основами техники выполнения физических упражнений.
5. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий выбранным видом спорта (бокс).

## 6. Выявление спортивных задатков и способностей.

Программой предусмотрены текущий контроль и промежуточная аттестация, проведение диагностики по овладению навыкам физической подготовленности, специальные упражнения по физической подготовке для обучающихся, прошедших этап спортивно-оздоровительной подготовки.

### **Базовый уровень (этап начальной подготовки):**

1. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности, повышение тренировочных нагрузок.
2. Овладение основами техники в избранном виде спорта (бокс).
3. Приобретение соревновательного опыта путём участия в соревновательной деятельности.
4. Развитие специальных физических качеств.
5. Совершенствование техники и тактики избранного вида спорта (бокс).
6. Повышение уровня функциональной подготовленности.
7. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Накопление соревновательного опыта.
9. Достижение конкретных, соответствующих возрасту и этапу подготовки результатов.

### **III. Примерные комплексы упражнений по общефизической подготовке.**

#### **Комплекс 1.**

1. Рассказ, показ, объяснение обучающимся правил выполнения заданий.
2. Отжимание из упора лёжа.
3. Отжимание из упора сидя.
4. Отжимание из вися лёжа от низкой перекладины.
5. Приседание (руки за головой).
6. Эстафеты с бегом, ведением мяча, обводом фишек.

#### **Комплекс 2.**

1. Рассказ, показ, объяснение обучающимся правил выполнения заданий.
2. Упражнение на сопротивление в парах.
3. Упражнения на развитие гибкости.
4. Упражнения на развитие координационных способностей.
5. Упражнения на развитие быстроты реакции.
6. Эстафеты с прыжками на одной ноге, на двух ногах.

#### **Комплекс 3.**

1. Медленный бег 2-3 минуты.
2. Упражнения на развитие гибкости (наклоны).

3. Махи ногами.
4. Упражнение на растяжку мышц голени, бедра.
5. Прыжки на месте, по свистку на время, с полным оборотом вокруг себя.
6. Медленный бег 2-3 минуты.
7. Подскоки на левой и правой ноге на месте вверх с сильным отталкиванием.
8. Быстрая ходьба 2 минуты.
9. Бег с небольшими ускорениями, с рывком 4-5 метров по свистку (6-8 рывков).

#### **Комплекс 4.**

1. Медленный бег 1-2 минуты.
2. Быстрая ходьба 1-2 минуты.
3. Круговые вращения туловищем.
4. Наклоны.
5. Прыжки на месте с доставанием ягодиц пятками.
6. Медленный бег 2-3 минуты, 50 шагов в медленном темпе, 10-15 шагов в быстром темпе.
7. 30-40 подскоков на одной ноге.
8. Медленный бег с поворотом вокруг своей оси, с выпадами в стороны 2-3 минуты.

#### **Комплекс 5.**

1. Ходьба с выпадами вправо и влево 1 минута.
2. Быстрая ходьба 1 минута.
3. Медленный бег 2 минуты.
4. 10-15 прыжков в длину 2 минуты.
5. 30-40 пружинистых приседаний за 1 минуту.
6. Бег на месте с расслабленными мышцами 1 минута.
7. Бег с ускорением 2 минуты.

#### **Комплекс 6.**

1. Вращение туловищем 8-10 раз.
2. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3. Наклоны.
4. Прыжки на месте с перепрыгиванием через мяч 10-12 раз.
5. Развороты туловища в стороны, не отрывая ног от пола 10-12 раз.
6. Упражнения на развитие гибкости 5-6 раз.
7. Прыжки вверх на месте.

#### **Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств.**

1. Игровые упражнения (в кругу, в квадрате, прямоугольнике различных размеров). С помощью этих упражнений совершенствуются умение в выборе места на ринге, на

площадке, развивается взаимопонимание между обучающимися. Размеры круга, квадрата, прямоугольника увеличиваются в зависимости от количества участвующих в упражнении.

2. Игра в футбол теннисным мячом. С помощью игры теннисным мячом развивается координационные способности.
3. Игра в «Уголки» на ринге. С помощью этой игры развивается быстрота реакции.
4. Игра в «Пятнашки». Способствует развитию координации и быстроты реакции.

Описанные выше специальные игровые упражнения способствуют совершенствованию отдельных технико-тактических моментов.

Обучающиеся должны знать как можно больше тактических комбинаций. Трудно рассчитывать на успех, если применять в игре только заученные комбинации. Умение выбрать наиболее выгодную тактическую комбинацию, меняя её в зависимости от складывающейся обстановки - главное в игре.

Одновременно с разучиванием и совершенствованием игровых моментов обучающиеся незаметно для себя осваивают варианты выполнения тех или иных специальных упражнений.

Используя на учебных занятиях игровой метод, педагог в игровой форме развивает у обучающихся координационные способности, внимание, творческую инициативу, дисциплину, решительность и настойчивость в достижении поставленных целей.

#### **IV. Примерный учебный план**

В программе для педагогов учебным планом предусматриваются теоретические и практические знания.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики бокса, выполнение контрольных нормативов, участие в соревновательной деятельности. Планирование программного материала практических занятий определяются в зависимости от периода занятий, уровня общей и специальной физической подготовленности и возраста обучающихся.

На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, самоконтролю.

## Примерный годовой учебный план

Наименование темы	Группы спортивно-оздоровительной подготовки		Группы начальной подготовки	
	1 года обучения	2 года обучения	1 года обучения	2 года обучения
Недельная нагрузка	часов	часов	часов	часов
<b>Теория</b>				
Физическая культура и спорт в России	2	2	2	2
Развитие бокса в России	2	2	2	3
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	2	4
Правила бокса	1	1	2	2
Места занятия, оборудование, инвентарь	1	1	3	4
Моральный и волевой облик спортсмена	1	1	3	4
Бокс в системе физического воспитания	2	2	2	3
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>22</b>
<b>Практика</b>				
Общая физическая подготовка	120	130	135	140
Специальная физическая подготовка	70	70	80	130
Элементы техники бокса	30	40	50	100
Элементы тактики бокса	5	15	23	60
Соревнования по ОФП, подвижные игры	67	67	4	4
Выполнение контрольных упражнений	8	8	8	8
Внутришкольные соревнования				4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>446</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

## **V. Учебный материал**

### **Методика обучения**

Изучение и осваивание правил подвижных игр, применяемых на каждом учебном занятии, это единый, тесно связанный процесс, в ходе которого решаются задачи всесторонней физической подготовки обучающихся, развитие физических качеств с учётом специфики бокса.

В процессе обучения и тренировки воспитываются так же морально-волевые качества и приобретаются теоретические знания. Обучение и тренировку нельзя разграничивать, можно лишь говорить о преобладании одной из сторон на определённых этапах подготовки юных боксёров. На первоначальном этапе обучения юному боксёру необходимо привить умение правильно выполнять технические и тактические приёмы и обеспечить разностороннюю физическую подготовку.

В процессе тренировки обеспечивается дальнейшее совершенствование техники и тактики, воспитание и умение выполнять различные приёмы в игровых условиях, достижение достаточного уровня развития специальных физических, моральных и волевых качеств.

Между технической, тактической, физической и психологической подготовкой существует определённое единство. В боксе нельзя достигнуть высоких спортивных результатов, если у обучающихся отстаёт хотя бы один из этих компонентов. Поэтому в тренировочном процессе решение задач физической, технической, тактической и психологической подготовки должно осуществляться одновременно и систематически. В тоже время на определённых этапах тренировки одному или нескольким компонентам может быть уделено больше внимания.

Для повышения уровня физической подготовленности необходимо максимально использовать в учебно-тренировочном процессе комплексные упражнения, которые имели бы органическую связь с игрой и отражали бы специфику действий.

### **Техническая подготовка**

При организации и проведении учебно-тренировочной работы нужно учитывать технический уровень подготовки обучающихся и возрастные особенности. Наиболее целесообразно применять равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой методы. Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности обучающегося.

При решении задач технической подготовки в учебном процессе руководствуются следующими методическими положениями:

1. Технические приёмы изучать и совершенствовать по возможности в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приёмы следует изучать в движении, причём целесообразно сочетать одни приёмы с другими.

2. Начинать обучение с тех технических приёмов, которые служат основой при изучении последующих приёмов.
3. При изучении технических приёмов акцентировать внимание на основных элементах движения.
4. Начинать изучение с объяснения, показа и выполнения всего приёма в целом. Если обучающемуся не удаётся выполнить приём целиком, нужно перейти к изучению его в более облегчённых условиях или осваивать по частям, начиная с ведущих элементов движения.
5. При обучении техники и совершенствовании в ней широко использовать метод многократного повторения, применяя с этой целью круговую тренировку.

Обучение приёмам техники проводится в парах, тройках, четвёрках. Вначале изучаемый приём выполняется на небольшой скорости и без сопротивления противника, затем включается активный противник, увеличивается быстрота действий, для чего применяются соревнования и специальные игровые ситуации.

Большое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять индивидуальной работе с занимающимися совершенствуя не только общую технику, но и те специфические особенности, с которыми боксёр встречается при выполнении приёмов, связанных с его специальностью.

### **Тактическая подготовка**

Главное средство обучения тактике и совершенствования — это многократное повторение выполняемых действий в конкретной игровой ситуации. Обучение тактическому мастерству начинается с простых действий, которые в дальнейшем постоянно усложняются и объединяются в сложные комплексы тактических ситуаций. Обучение и тренировку в тактике нужно максимально приближать к условиям соревнований.

Тактическая подготовка включает в себя и специальные теоретические занятия с обучающимися, которая проходит в виде разборов, установок или предстоящее практическое занятие.

### **Обучение индивидуальным тактическим действиям**

Изучение тактических действий осуществляется в процессе обучения техники и преследует такие **цели**:

1. воспитывать умение быстро и правильно оценивать ситуацию и выбирать наиболее целесообразные приёмы;
2. научить умению действовать против одного и нескольких противников;
3. воспитывать умение гибко варьировать тактические средства в зависимости от условий;

## VI. Текущий контроль и промежуточная аттестация.

### Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в группу начальной подготовки.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	юноши			девушки		
	СОГ	НП 1	НП 2	СОГ	НП 1	НП 2
Бег 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,7	5,5	5,3
Бег 100 м (с)	16	15,8	15,8	16,2	16,0	15,7
Прыжок в длину с места (см)	160	163	165	158	160	163
Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	4	5	6	1	2	3
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз)	20	30	40	20	25	30
Упражнение на пресс за 30 с (количество раз)	30	25	20	30	25	20
Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	90	110	120	90	110	120

## VII. Ожидаемые результаты.

В процессе освоения учебной программы обучающиеся **должны знать и уметь:**

1. Понимать некоторые боксёрские термины, судейские знаки, уметь объяснить их значение.
2. Хорошо ориентироваться в спортивном зале, знать все разметки и обозначения (спортивный зал, ринг).
3. Выполнять заданные упражнения в парах.
4. Выполнять основные боксёрские правила, знать элементарные правила боксёров в ринге во время боя (защита, уклоны, передвижения, нападение).
5. Выполнять различные виды упражнений с мячом, скакалкой, на скамейке.
6. Знать и выполнять правила поведения во время занятий.
7. Уметь играть в подвижные игры по правилам.
8. Знать как проводится круговое занятие.
9. Принимать участие во внутригрупповых, внутришкольных соревнованиях по общефизической подготовке.
10. Беречь спортивный инвентарь.

### **VIII. Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования/ Министерство образования и науки Российской Федерации. - М.: Просвещение, 2010.
2. Былеев Л. В., Коротков И. М. «Подвижные игры», - М.: Ф и С, 2002.
3. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом», - М.: Ф и С, 2001.
4. Кувватов С. А. «Активный отдых на свежем воздухе», - М.: Издательство: «Феникс», 2006.
5. Спиваковская А. С. «Игра — это серьёзно», М.: Педагогика, 1981.