

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 97»



«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Школа № 97»
И.В. Мальчевская
«31» августа 2018 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами бокса»**

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования :
Муканов Руслан Кайдарович

Москва, 2018 г

Пояснительная записка

Программа относится к **физкультурно-спортивной** направленности. Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами бокса» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, школы и направлена на предоставление общедоступного и бесплатного дополнительного образования по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности; реализуется в свободное от основной учебной нагрузки время и исключает общее повышение учебной утомляемости детей за счёт: смены основного вида деятельности в общеобразовательной школе – учёбы на дополнительное образование: обучение по программе физкультурно-спортивной направленности; организацию естественных для соответствующего возраста форм детской активности; обеспечение личностно-мотивированного участия детей в интересной, доступной, активной и результативной физкультурно-спортивной деятельности.

Бокс (от англ. *box*, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII века в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного

совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим на занятиях в детских объединениях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к спортивным занятиям.

Цель программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и боксом в частности, приобщение к здоровому образу жизни через систематические занятия ОФП с элементами бокса.

Задачи.

Обучающие:

- обучить физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм
- правилам проведения соревнований, и спортивных и подвижных игр
- простейшему способу контроля за деятельностью различных систем организма (мышечный аппарат, кровообращение, система дыхания).
- терминологии разучиваемых упражнений.
- основам личной гигиены.
- дать сведения об истории развития физической культуры и бокса.

Развивающие:

- сформировать основы здорового образа жизни,
- развить творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности;
- развить волевые качества боксёра: настойчивость, инициативность, целеустремленность, уверенность, самообладание и стойкость;
- укрепить здоровье посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

Воспитательные:

- воспитать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитать дисциплинированность и трудолюбие
- сформировать чувство ответственности

Срок реализации программы: 1 год

- **Возраст обучающихся: 5-12 лет.**

Срок реализации программы – 1 год (76 часов)

Количество обучающихся в группе – 10 человек.

Обязательным условием зачисления на обучение является отсутствие медицинских противопоказаний (в соответствии со справкой от врача-педиатра).

Формы и режим занятий: групповые – теоретические и практические занятия.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; бокса;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с другими обучающимися в процессе занятий.

Формы подведения итогов реализации программы. В конце обучения проводится аттестация в форме показательных выступлений и сдачи зачёта на знание теоретического материала.

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теоретич-еских	Практи-ческих	Всего
	1. Вводное занятие	1	-	1
	2. Зарождение и история развития бокса.	1	-	1

	3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1
	4. Гигиена боксера и самоконтроль	1	-	1
	5. Технико-тактическая подготовка игры в бокс: передвижения, боевая стойка, прямые удары в голову и защита от них, прямые удары руками и ногами в туловище и защита от них, остановки, изучение боковых ударов	1	14	15
	6. Общая физическая подготовка	-	41	41
	7. Контрольные упражнения	-	2	2
	8. Соревнования, спортивные игры	-	12	12
	9. Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	6	70	76

Учебно-тематический план

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Инструктаж по ОБЖ. Правила поведения в спортивном зале

2. Зарождение и история развития бокса.

История возникновения и развитие бокса в России. Физическая культура и олимпийское движение в России.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

4. Гигиена и самоконтроль. Гигиена и санитария.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Оказание первой медицинской помощи. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма.

5. Технико-тактическая подготовка игры в бокс. Основные методики обучения упражнениям, технике бокса. Разновидность упражнений, входящих в состязания. Двигательные качества. Характеристика двигательных качеств.

Практическая часть: выполнение дыхательных упражнений, комплексов упражнений на передвижения, боевую стойку, прямые удары в голову и защиту от них, прямые удары руками в туловище и защиту от них, остановки, изучение боковых ударов.

6. Общая физическая подготовка.

Терминология выполняемых упражнений.

Практическая часть: общеразвивающие упражнения; выполнение комплексов упражнений для развития дыхания, зрения, выносливости, гибкости. Упражнения на освоение техники бокса, на элементы акробатики, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег. Упражнения на кросс, подтягивание, метание легких

снарядов (теннисных и набивных мячей). Разучивание спортивно-силовых упражнений.

7. Контрольные упражнения (испытания по ФП).

Практическая часть:

Бег 30 метров на результат;

Бег 1 километр на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (мальчики) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

8. Соревнования, игровые эстафеты, спортивные игры.

Практическая часть:

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

Соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя);

Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках);

Соревнования по прыжкам в длину с места;

Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лёжа);

Игровые эстафеты.

Спортивные игры.

9. Итоговое занятие

Практическая часть. Соревнования. Показательное выступление и сдача зачёта на знание теоретического материала.

Методическое обеспечение

Для занимающихся по программе «ОФП с элементами бокса» предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов по ФП, участие в соревнованиях, спортивных играх и эстафетах.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о правилах безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Занятия с детьми не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. С возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Педагогом систематически оценивается реакция обучающихся на

предлагаемую нагрузку, самочувствие, во время занятий замечаются признаки утомления, предупреждается перенапряжение.

В процессе занятий у обучающихся формируются необходимые умения и навыки: к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию, технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий имеется в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использую для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Учебно-тематический цикл по каждому разделу программы завершается испытаниями по теории и практике пройденного материала. Спортивные соревнования между обучающимися повышают интерес к занятиям. Они проводятся систематически, с приглашением родителей.

Список рекомендуемой литературы

для педагогов и обучающихся

1. Баршай Ф.М. Активные игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Все о боксе. / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
6. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2004. -863 с.
7. Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010).
8. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс].

URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].

URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Приложение 1

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты.

Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно - силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м.

Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Техническая подготовка

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции.

Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание

туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов);

Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке;

Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высокой Перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём, переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Техника наклона из положения сидя на полу. Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат.

Приложение 2

Комплекс контрольных упражнений по тестированию

уровня общей физической подготовленности

• *Бег на 30м, челночный бег 3×10 м* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

• *Шестиминутный бег* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В забеге участвуют все учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

• *Количество прыжков через скакалку за 30 с.* Выполняется максимальное количество прыжков любым способом. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

• *Подтягивание на высокой перекладине.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Подтягивание

засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены рывки, раскачивания.