

**УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №34 Г. СОЧИ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2023г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Заведующий МДОУ №34  
\_\_\_\_\_ О.О. Кузнецова

«\_07\_» сентября\_\_ 2023г.

МП

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Игровые виды спорта»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 2 года (144ч.)

**Возрастная категория:** от 5 до 7 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на:** внебюджетной основе

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 24313

Автор-составитель:

А.Ю. Дятлов  
инструктор по физической культуре,  
мастер спорта,  
судья 1-й квалификационной категории

г. Сочи, 2023  
**Содержание**

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| Пояснительная записка                 | стр. 3  |
| Цели и задачи                         | стр. 3  |
| Отличительные особенности программы   | стр. 4  |
| Прогнозируемые результаты             | стр. 4  |
| Интеграция образовательных областей   | стр. 4  |
| Содержание деятельности               | стр. 5  |
| Техника безопасности на занятиях      | стр. 16 |
| Организационно педагогические условия | стр. 17 |
| Материально-техническое оснащение     | стр. 17 |
| Формы аттестации                      | стр. 17 |
| Список литературы                     | стр. 18 |

## Пояснительная записка

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена также тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности дошкольников на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства. Национальная образовательная стратегия особое внимание уделяет вопросу сохранения и укрепления здоровья детей.

### Основные цели и задачи работы с детьми 5-7 лет.

*Целью программы* является развитие личностного потенциала детей в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

#### *Задачи:*

- 1) обеспечение всесторонней физической подготовки воспитанников;
- 2) совершенствование технической и тактической подготовки воспитанников;
- 3) укрепление здоровья, закаливание учащихся, содействие их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;
- 4) воспитание спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- 5) формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- 6) достижение оптимальных спортивных результатов.

При решении образовательных задач спортивных секций особое внимание уделяется:

- созданию благоприятных условий для проведения круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта;
- обеспечению всесторонней физической подготовки; постоянному совершенствованию технической и тактической подготовкой занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- организации систематической воспитательной работы;
- привитию занимающимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укреплению здоровья занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима ребенка.

### **Отличительные особенности программы**

- разновозрастные группы;
- внедрение начальных форм упражнений бокса для дошкольников;
- соразмерное развитие физических качеств воспитанников (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.)
- расширение и углубление физической подготовки;
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;
- проведение занятий в игровой форме.

### **Прогнозируемые результаты.**

К концу обучения по программе воспитанники:

- будут владеть практическими навыками техники и тактики одиночных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции;
- станут всесторонне физически подготовлены;
- смогут демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности;
- научатся действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированными, преданными своему коллективу;
- будут осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- укрепят иммунитет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- повысят гибкость и выносливость.

### **Интеграция образовательных областей**

Основная цель образовательной области «Физическое развитие»:

- охрана здоровья детей;
- вырабатывание у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- гармоничное физическое развитие.

Интеграция образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие»

Задачи:

1. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём
2. Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора
3. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки
4. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

Интеграция образовательных областей «Физическое развитие» и «Познавательное развитие»

Задачи:

1. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.)
2. Специальные упражнения на ориентировку в пространстве
3. Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых)
4. Построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования)
5. Просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни
6. Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
7. Развитие познавательно-исследовательской и продуктивной (конструктивной) деятельности.
8. Формирование элементарно математических представлений;
9. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательной областью «Речевое развитие»

Задачи:

1. Проговаривание действий и название упражнений
2. Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности
3. Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры

**Содержание деятельности детей по освоению дополнительной образовательной программы «Физическое развитие с использованием начальных форм упражнений бокса»**

Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Практические занятия в боксе могут

носить характер учебно-тренировочный и тренировочный. Некоторые авторы разделяют занятия по общей направленности на обучающие, совершенствующие и развивающие (имеется ввиду ОФП).

*Учебно-тренировочный вид* занятий преобладает при обучении новичков. На учебно-тренировочных занятиях боксеры приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Боксер, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. Поэтому планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения.

План-график разрабатывается с учетом времени, отводимого на физкультурные занятия и включает учебный материал, рекомендуемый программой для занимающихся данного возраста.

**Содержание занятий содержат следующие разделы:**

- Ходьба
- Бег
- Равновесие
- Бросание, ловля мяча
- Скакалка
- Имитационные упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Постановка ударов
- Подвижные игры

Начальные формы бокса являются средствами физического воспитания дошкольников, содействующими решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

**Группа этих средств имеет следующую структуру:**

- **Общая физическая подготовка** (упражнения с отягощением (эспандеры, легкие гантели, набивные мячи, булавы), без отягощения — в передвижении и на месте, упражнения в сопротивлении с партнером, упражнения на гимнастических снарядах со скакалкой и элементы акробатики, упражнения легкоатлетического характера — различные виды бега, прыжковые

упражнения, спортивные игры с мячом (баскетбол, футбол, волейбол), подвижные игры);

- **Гимнастические упражнения** (повороты туловища при ходьбе, резкое разгибание рук вперед, наклоны туловища при ходьбе, упоры, упражнения с партнером — взаимное отталкивание, броски набивных мячей, осуществляемые при помощи ударных и защитных движений);
- **Развитие общей быстроты** (в уроках бокса следует создавать при выполнении общеразвивающих упражнений внезапно меняющиеся условия, на которые ученики должны мгновенно реагировать максимально быстрыми движениями или действиями.) Особенно большое значение для развития у юных боксеров общей быстроты, а также ловкости приобретают спортивные и подвижные игры;
- **Развитие специальной быстроты** (быстроты реакции при ударах и защитах; быстроты движений в одиночных и серийных ударах, защитах и передвижениях, для развития быстроты передвижений рекомендуются подскоки в разных направлениях, быстрые передвижения одиночными и двойными шагами);
- **Развитие ловкости** (широко применять опорные и легкоатлетические прыжки, элементы акробатики, вольные упражнения, требующие расторопности, координации, игры, включающие подлезания, прыжки, увертывания);
- **Развитие гибкости** (наклоны туловища в стороны, вращение в пояснице, махи ногами вперед и в стороны, упражнения типа «мост»);
- **Развитие выносливости** (упражнения: спортивную ходьбу, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения в сочетании с ходьбой, упражнения со скакалкой, проводя их в среднем темпе или чередуя темп различной частоты с интервалами отдыха);
- **Развитие силы** (в упражнениях рекомендуются всевозможные упоры в различных положениях, упражнения в сопротивлении с партнером, подтягивания, упражнения с облегченными набивными мячами, метания и толкание камней, упражнения с легкими гантелями (1—3 кг.), эспандерами, грифом от штанги, упражнения с резиновыми мячами для укрепления кисти);
- **Воспитание осанки** (повороты, наклоны, вращения головы, круговые движения рук, отведения плеч до касания лопаток; поочередное расслабление и напряжение мышц всего тела лёжа на полу; наклоны назад с прямым туловищем из положения стоя на коленях; наклоны назад с максимальным прогибанием туловища из положения, стоя на коленях, ноги на ширине плеч (руки свободно в стороны, стараться коснуться стоп).

## Еженедельные занятия разработаны в формате – схемы.

| Части            | Содержание  | Продолжительность |
|------------------|---|-------------------|
|                  |   | 5-7 лет           |
| Вводная          | Построение, рапорт, приветствие, переключка, объяснение задачи и содержания урока, беседа,  | 2                 |
| Подготовительная | Ходьба, бег (в медленном темпе, с ускорением)<br>Общеразвивающие упражнения (при ходьбе и беге)<br>То же в ударах, защитах (при ходьбе, беге и передвижении)<br>Упражнения в толкании   | 10                |
| Основная         | Упражнения в ударах, защитах, передвижениях, стоя в шеренгах<br>Упражнения по изучению техники и тактики с партнером<br>Упражнения для совершенствования техники и тактики с партнером<br>Бой с тенью<br>Упражнения со скакалкой<br>Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа)<br>Подвижные и спортивные игры<br>Упражнения на пресс | 15                |
| Заключительная   | Ходьба, упражнения на расслабление.<br>Замечания по итогам урока  | 3                 |

### 1-й год обучения

#### Годовой план-график учебной работы с детьми 5-6

| Месяцы                            | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего |
|-----------------------------------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|-------|
| Теоретическая подготовка          | 1  | - | -  | 1   | - | 1  | -   | 1  | - | 4     |
| Общая физическая подготовка       | 3  | 2 | 3  | 2   | 3 | 2  | 3   | 2  | 2 | 22    |
| Специальная физическая подготовка | 2  | 3 | 2  | 3   | 2 | 3  | 3   | 2  | 3 | 23    |



|                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 23 |
| Всего за год                   | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 72 |

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

| № п/п     | Вид подготовки  | Количество часов |             |           |
|-----------|---|------------------|-------------|-----------|
|           |   | Всего            | В том числе |           |
|           |   |                  | Теория      | Практика  |
| <b>1.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b><br>1. Физическая подготовка культура и спорта в РФ.<br>2. История зарождения и развития бокса. Развитие боксам в России.<br>3. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.<br>4. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.<br>5. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.<br>6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.<br>7. Основные техники и тактики бокса.<br>8. Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание.<br>9. Физическая подготовка боксера.<br>10. Правила соревнований по боксу.<br>11. Оборудование и инвентарь для занятий боксом. | <b>4</b>         | <b>4</b>    |           |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>22</b>        |             | <b>22</b> |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения на развитие силы<br>Упражнения на развитие быстроты<br>Упражнения на развитие выносливости<br>Упражнения на развитие ловкости<br>Упражнения на развитие гибкости   | <b>23</b>        |             | <b>23</b> |
| <b>4.</b> | <b>Технико-тактическая подготовка</b><br>Стойки   | <b>23</b>        |             | <b>23</b> |

|  |           |          |           |
|--|-----------|----------|-----------|
| Передвижения<br>Удары<br>Контрудары<br>Защитные действия |           |          |           |
| <b>Всего часов:</b>                                      | <b>72</b> | <b>4</b> | <b>68</b> |

## 2-й год обучения

### Годовой план-график учебной работы с детьми 6-7 лет

| Месяцы                            | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего |
|-----------------------------------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|-------|
| Теоретическая подготовка          | 1  | - | -  | -   | - | 1  | -   | -  | - | 2     |
| Общая физическая подготовка       | 3  | 2 | 3  | 2   | 3 | 2  | 3   | 2  | 2 | 22    |
| Специальная физическая подготовка | 2  | 3 | 3  | 3   | 2 | 3  | 3   | 3  | 3 | 25    |
| Технико-тактическая подготовка    | 2  | 3 | 3  | 2   | 3 | 2  | 2   | 3  | 3 | 23    |
| Всего за год                      | 8  | 8 | 8  | 8   | 8 | 8  | 8   | 8  | 8 | 72    |

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

| № п/п | Вид подготовки  | Количество часов |             |          |
|-------|---|------------------|-------------|----------|
|       |   | Всего            | В том числе |          |
|       |   |                  | Теория      | Практика |
| 1.    | <b>Теоретическая подготовка</b><br>12. Физическая подготовка культура и спорта в РФ.<br>13. История зарождения и развития бокса. Развитие боксам в России.<br>14. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.<br>15. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.<br>16. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.<br>17. Врачебный контроль, самоконтроль, | 2                | 2           |          |

|           |  |           |          |           |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|
|           | <p>спортивный массаж, дневник самоконтроля.</p> <p>18.Основные техники и тактики бокса.</p> <p>19.Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание.</p> <p>20.Физическая подготовка боксера.</p> <p>21.Правила соревнований по боксу.</p> <p>22.Оборудование и инвентарь для занятий боксом.</p> |           |          |           |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>22</b> |          | <b>22</b> |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Упражнения на развитие силы<br>Упражнения на развитие быстроты<br>Упражнения на развитие выносливости<br>Упражнения на развитие ловкости<br>Упражнения на развитие гибкости  | <b>25</b> |          | <b>25</b> |
| <b>4.</b> | <b>Технико-тактическая подготовка</b><br>Стойки<br>Передвижения<br>Удары<br>Контрудары<br>Защитные действия  | <b>23</b> |          | <b>23</b> |
|           | <b>Всего часов:</b>  | <b>72</b> | <b>2</b> | <b>70</b> |

## Содержание курса обучения.

### План-график занятий

| № п/п | Учебный материал  | Сентябрь |   |   |   |   |   |   |   | Октябрь |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I     | Строевые и Общеразвивающие упражнения   | +        | + | + | + | + | + | + | + | +       | + | + | + | + | + | + | + |
| II    | Специальные и специально-вспомогательные упражнения   |          |   |   |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
| 1     | Упражнения на развитие силы   |          | + |   | + |   | + |   | + |         | + |   | + |   | + |   | + |
| 2     | Упражнения на развитие быстроты   | +        |   | + |   | + | + |   |   | +       |   | + |   | + | + |   | + |
| 3     | Упражнения на развитие выносливости   |          | + |   | + |   |   | + |   | +       | + |   |   | + |   |   | + |
| 4     | Упражнения на развитие гибкости   |          |   | + |   | + | + |   | + |         | + | + |   |   | + |   | + |
| 5     | Упражнения на развитие ловкости   | +        |   |   |   | + |   | + | + | +       | + |   |   | + |   | + |   |
| 6     | Фронтальная и боевая стойка   | +        | + |   | + |   | + |   |   | +       |   |   | + |   | + |   | + |
| 7     | Перемещение обычным шагом (в строю)   | +        |   |   | + |   |   | + |   |         |   | + |   | + |   |   | + |
| 8     | Перемещение приставными шагами  |          |   | + |   | + |   |   | + |         | + |   |   | + |   |   | + |
| 9     | Перемещения в стороны   | +        |   | + | + |   |   | + |   | +       | + | + | + |   |   | + |   |
| 10    | Перемещения скачком   | +        |   |   | + |   |   | + |   |         |   | + |   |   | + |   |   |
| 11    | Прямые удары в голову, в корпус на месте  |          |   | + |   |   |   |   |   |         | + |   |   | + |   | + |   |
| 12    | Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.   |          | + |   |   | + |   | + |   |         | + |   |   | + |   |   |   |
| 13    | Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов снизу.                                    | +        |   |   |   |   | + |   | + |         | + |   |   |   | + |   |   |
| 14    | Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.                                      |          |   | + |   |   | + |   |   |         | + | + |   |   |   | + |   |
| 15    | Одиночные боковые удары и защиты от них прямого удара левой рукой в голову и защита от него |          | + |   | + |   |   | + |   |         | + | + |   | + | + |   | + |
| 16    | Одиночные удары снизу и защита от них   | +        |   |   | + |   |   |   | + |         | + |   | + |   | + |   | + |

|     |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17  | Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них  |   |   | + |   |   | + |   |   | + |   | + |   |   | + | + |   |
| 18  | Встречные и ответные контрудары и защиты от них.   |   |   | + |   | + |   | + |   | + |   |   | + |   |   | + | + |
| 19  | Защитные действия: уклон, нырок<br>-уклон;<br>-нырок;<br>-оттягивание;<br>-отбив;<br>-уклон;<br>-нырок;<br>-оттягивание; | + |   | + |   | + | + |   | + |   | + | + |   |   | + |   |   |
| III | Подвижные и спортивные игры  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| № п/п | Учебный материал   | Ноябрь |   |   |   |   |   |   |   | Декабрь |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|--|--------|---|---|---|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |  | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I     | Строевые и Общеразвивающие упражнения                    | +      | + | + | + | + | + | + | + | +       | + | + | + | + | + | + | + |
| II    | Специальные и специально-вспомогательные упражнения      |        |   |   |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
| 1     | Упражнения на развитие силы                              |        |   | + |   | + |   | + | + |         | + |   | + |   | + |   | + |
| 2     | Упражнения на развитие быстроты                          | +      |   |   | + |   | + |   |   | +       |   | + |   | + |   | + |   |
| 3     | Упражнения на развитие выносливости                      | +      |   | + |   | + |   | + |   |         | + |   | + |   | + |   | + |
| 4     | Упражнения на развитие гибкости                          |        | + |   | + |   | + |   | + |         | + |   | + |   |   | + |   |
| 5     | Упражнения на развитие ловкости                          | +      |   | + |   | + |   |   | + |         | + |   | + |   | + | + |   |
| 6     | Фронтальная и боевая стойка                              | +      |   |   |   |   |   | + |   |         | + |   |   |   | + |   | + |
| 7     | Перемещение обычным шагом (в строю)                      |        |   | + |   | + |   | + |   |         | + |   |   | + |   |   | + |
| 8     | Перемещение приставными шагами                           | +      |   | + | + |   | + |   | + |         | + | + |   | + |   | + |   |
| 9     | Перемещения в стороны                                    |        | + |   |   | + |   | + |   | +       |   | + |   | + |   | + |   |
| 10    | Перемещения скачком                                      | +      |   | + |   |   | + |   | + |         | + |   |   | + | + |   | + |
| 11    | Прямые удары в голову, в корпус на месте                 |        |   |   | + | + |   | + |   | +       | + |   | + |   | + |   |   |
| 12    | Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.            | +      |   | + | + |   | + |   | + |         | + |   | + | + |   | + |   |
| 13    | Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов снизу. | +      |   |   | + | + |   | + | + |         |   | + |   | + |   | + |   |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14  | Удары снизу на месте и в движении.<br>Серии ударов снизу.   |   | + |   | + |   |   |   |   | + |   |   | + |   | + | + |   |   |
| 15  | Одиночные боковые удары и защиты от них прямого удара левой рукой в голову и защита от него                 | + |   | + |   |   | + | + |   | + | + |   | + |   | + |   |   | + |
| 16  | Одиночные удары снизу и защита от них   | + |   | + |   | + | + |   | + | + |   |   | + | + | + |   |   |   |
| 17  | Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них   | + |   | + |   |   | + |   | + | + |   | + |   |   | + |   |   |   |
| 18  | Встречные и ответные контрудары и защиты от них.  | + |   | + |   | + |   | + | + |   | + | + |   | + | + |   |   |   |
| 19  | Защитные действия:<br>-уклон;<br>-нырок;<br>-оттягивание;<br>-отбив;<br>-уклон;<br>-нырок;<br>-оттягивание; |   | + |   | + |   |   | + | + |   | + |   | + |   | + |   |   | + |
| III | Подвижные и спортивные игры   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| №<br>п/п | Учебный материал                                    | Январь |   |   |   |   |   |   |   | Февраль |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|---|--------|---|---|---|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|          |   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   |
| I        | Строевые и Общеразвивающие упражнения               | +      | + | + | + | + | + | + | + | +       | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II       | Специальные и специально-вспомогательные упражнения |        |   |   |   |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1        | Упражнения на развитие силы                         | +      |   | + |   | + |   | + |   | +       |   | + |   | + |   | + |   | + |
| 2        | Упражнения на развитие быстроты                     | +      |   | + | + |   | + |   | + | +       |   | + | + |   | + |   | + | + |
| 3        | Упражнения на развитие выносливости                 |        | + |   |   |   | + |   |   |         | + |   | + |   | + |   | + |   |
| 4        | Упражнения на развитие гибкости                     |        |   | + | + | + | + |   | + | +       |   | + |   |   |   | + |   |   |
| 5        | Упражнения на развитие ловкости                     | +      |   |   | + |   | + |   | + |         | + |   |   | + |   | + |   |   |
| 6        | Фронтальная и боевая стойка                         |        |   | + |   |   |   | + |   | +       |   | + |   | + |   | + |   |   |
| 7        | Перемещение обычным шагом (в строю)                 |        | + |   | + |   |   | + |   | +       |   | + |   | + |   | + |   | + |
| 8        | Перемещение приставными шагами                      |        | + |   |   | + | + |   | + | +       | + |   |   | + |   | + |   | + |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9   | Перемещения в стороны   | + |   | + |   |   | + |   |   | + |   |   | + | + | + |   | + |
| 10  | Перемещения скачком   |   |   | + |   | + |   | + |   | + |   |   | + |   | + |   | + |
| 11  | Прямые удары в голову, в корпус на месте  | + |   | + | + |   | + |   | + |   |   | + |   | + | + |   | + |
| 12  | Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.   |   | + |   |   | + |   | + |   | + | + |   | + |   |   |   | + |
| 13  | Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов снизу.                                    | + | + |   |   |   | + |   | + |   |   | + |   | + |   | + |   |
| 14  | Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.                                      | + |   |   | + |   | + |   | + |   | + |   | + |   | + |   | + |
| 15  | Одиночные боковые удары и защиты от них прямого удара левой рукой в голову и защита от него |   | + |   |   | + |   |   | + | + |   | + |   | + |   | + |   |
| 16  | Одиночные удары снизу и защита от них   | + |   | + | + |   | + |   | + |   | + | + |   | + |   | + | + |
| 17  | Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них                                   |   | + |   | + |   | + |   | + |   | + |   | + |   | + |   |   |
| 18  | Встречные и ответные контрудары и защиты от них.  | + |   | + |   |   | + |   |   |   | + |   | + |   |   |   | + |
| 19  | Защитные действия:<br>-уклон;-нырок;-оттягивание;<br>-отбив; -уклон; -нырок;-оттягивание;   |   | + |   | + |   |   |   | + |   | + |   | + |   | + | + | + |
| III | Подвижные и спортивные игры   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| №<br>п/п | Учебный материал  | Март |   |   |   |   |   |   |   | Апрель |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|---|------|---|---|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|---|---|
|          |   | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I        | Строевые и Общеразвивающие упражнения   | +    | + | + | + | + | + | + | + | +      | + | + | + | + | + | + | + |
| II       | Специальные и специально-вспомогательные упражнения   |      |   |   |   |   |   |   |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| 1        | Упражнения на развитие силы   | +    |   |   | + |   | + |   | + | +      |   |   | + |   | + |   | + |
| 2        | Упражнения на развитие быстроты   |      | + | + |   | + |   | + |   | +      |   | + |   | + |   | + |   |
| 3        | Упражнения на развитие выносливости   | +    |   |   | + |   | + |   | + | +      |   |   | + |   | + |   | + |
| 4        | Упражнения на развитие гибкости   |      | + | + |   | + |   | + |   | +      |   | + |   | + |   | + |   |
| 5        | Упражнения на развитие ловкости   |      | + |   | + |   | + |   | + |        | + |   | + |   | + |   | + |
| 6        | Фронтальная и боевая стойка   | +    |   |   | + |   |   | + |   | +      |   |   | + |   |   |   | + |
| 7        | Перемещение обычным шагом (в строю)   |      | + |   | + |   | + |   | + |        | + |   | + |   | + |   | + |
| 8        | Перемещение приставными шагами  | +    |   |   |   | + |   |   | + |        |   |   | + |   | + |   | + |
| 9        | Перемещения в стороны   |      |   | + |   |   |   |   |   |        | + |   | + | + |   | + |   |
| 10       | Перемещения скачком   | +    |   |   | + |   |   | + | + | +      |   |   | + |   | + |   | + |
| 11       | Прямые удары в голову, в корпус на месте  |      | + |   |   | + |   |   | + |        |   |   | + |   | + |   | + |
| 12       | Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.   | +    |   | + |   |   | + |   |   | +      |   |   | + |   |   |   | + |
| 13       | Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов снизу.                                    | +    |   |   |   | + |   |   | + |        |   |   | + |   | + |   |   |
| 14       | Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.                                      |      | + |   | + |   |   | + |   | +      |   |   | + |   |   |   | + |
| 15       | Одиночные боковые удары и защиты от них прямого удара левой рукой в голову и защита от него | +    |   | + |   |   | + |   | + |        |   |   | + |   | + |   | + |
| 16       | Одиночные удары снизу и защита от них   | +    |   |   | + |   |   | + |   | +      | + |   |   | + |   |   | + |
| 17       | Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них                                   | +    |   |   | + |   |   | + |   | +      | + |   |   | + |   |   | + |
| 18       | Встречные и ответные контрудары и защиты от них.  |      | + |   | + |   | + |   |   |        |   |   | + |   | + | + |   |
| 19       | Защитные действия:<br>-уклон;<br>-нырок;  | +    |   |   | + |   |   | + |   | +      | + |   |   | + |   |   | + |



|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | -оттягивание;<br>-отбив;<br>-уклон;<br>-нырок;<br>-оттягивание; |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| III | Подвижные и спортивные игры                                     | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| №<br>п/п | Учебный материал   | Май |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|--|-----|---|---|---|---|---|---|---|
|          |  | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I        | Строевые и Общеразвивающие упражнения                    | +   | + | + | + | + | + | + | + |
| II       | Специальные и специально-вспомогательные упражнения      |     |   |   |   |   |   |   |   |
| 1        | Упражнения на развитие силы                              | +   |   |   | + |   | + |   | + |
| 2        | Упражнения на развитие быстроты                          |     | + | + |   | + |   | + |   |
| 3        | Упражнения на развитие выносливости                      | +   |   |   | + |   | + |   | + |
| 4        | Упражнения на развитие гибкости                          |     | + | + |   | + |   | + |   |
| 5        | Упражнения на развитие ловкости                          |     | + |   | + |   | + |   | + |
| 6        | Фронтальная и боевая стойка                              | +   |   |   | + |   |   | + |   |
| 7        | Перемещение обычным шагом (в строю)                      |     | + |   | + |   | + |   | + |
| 8        | Перемещение приставными шагами                           | +   |   | + |   | + |   | + | + |
| 9        | Перемещения в стороны                                    | +   |   | + |   |   | + |   |   |
| 10       | Перемещения скачком                                      | +   |   |   | + |   |   | + | + |
| 11       | Прямые удары в голову, в корпус на месте                 |     | + |   |   | + |   |   | + |
| 12       | Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.            | +   |   | + | + |   | + |   | + |
| 13       | Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов снизу. | +   |   |   |   | + |   |   | + |
| 14       | Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.   |     | + |   | + |   |   | + |   |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15  | Одиночные боковые удары и защиты от них прямого удара левой рукой в голову и защита от него                 | + |   | + |   | + | + | + | + |
| 16  | Одиночные удары снизу и защита от них   | + | + |   | + |   |   | + |   |
| 17  | Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них   | + |   | + | + |   | + |   | + |
| 18  | Встречные и ответные контрудары и защиты от них.  |   | + |   | + |   | + |   |   |
| 19  | Защитные действия:<br>-уклон;<br>-нырок;<br>-оттягивание;<br>-отбив;<br>-уклон;<br>-нырок;<br>-оттягивание; | + |   |   | + |   |   | + |   |
| III | Подвижные и спортивные игры   | + | + | + | + | + | + | + | + |

## 2.2 Техника безопасности на занятиях.

1. Перед началом занятия проверьте свою обувь, завязаны ли на ней шнурки.
2. Не мешайте инструктору по физкультуре проводить занятие, а также другим детям выполнять упражнения.
3. Запрещается жевать жевательную резинку на занятии по физкультуре.
4. Слушайте внимательно команды.
5. Выполняйте только те упражнения, которые разрешил выполнять инструктор по физкультуре.
6. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь.
7. После выполнения своего задания не мешайте другим детям.
8. Нельзя передвигать спортивные снаряды без разрешения.
9. Избегайте столкновений с другими детьми, не толкай и не ставь подножки.
10. В соревнованиях по бегу, бегите только по своей дорожке.
11. Чтобы избежать столкновений, не останавливайтесь резко во время бега.
12. При выполнении упражнений один за другим соблюдайте безопасную дистанцию.
13. Не выполняйте упражнений без страховки взрослого.
14. При обнаружении поломок спортивного оборудования или инвентаря сообщите об этом инструктору по физкультуре или воспитателю.
15. В случае плохого самочувствия, получения травмы на занятии

незамедлительно сообщите об этом инструктору по физкультуре (воспитателю).

16. После занятия тщательно вымойте руки с мылом.

### **Организационно педагогические условия**

Срок реализации программы - 2 года.

Наполняемость групп 10 - 25 человек.

Общее количество часов – 72 в год, 144 за два года обучения

Занятия проходят два раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 30 минут.

Формы организации учащихся на занятии: групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

### **Материально-техническое оснащение**

- спортивный зал

- спортивный инвентарь:

➤ маты

➤ скакалки

➤ форма спортивная

➤ мячи футбольные

➤ мячи для большого тенниса

### **Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация проводится 1 раз (май-июнь) в виде сдачи контрольных нормативов по всем разделам учебного плана.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

### **Список литературы**

1. 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.
2. Все о боксе. / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
3. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
4. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
6. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
7. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
8. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

9. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.

10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.

11. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

12. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.