

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 94 (Детский сад № 94)

Принята
Педагогическим советом Учреждения
протокол от 29.05.2024 г. № 4

Утверждена
приказом заведующего муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 94»
Приказ № 98 от 21.08.2024 г.

Дополнительная
общеобразовательная программа
общей физической подготовки с элементами бокса «KIDS BOXING»

Разработчик: Маканик Игорь Викторович

Каменск-Уральский ГО
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы.....	4
1.3 Адресат программы.....	5
1.4 Возрастные и психофизические требования к воспитанникам	5
1.5 Планируемые результаты освоения программы	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	9
2.1 Учебный план	9
2.2 Календарный учебный график.....	9
Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:	9
2.3 Рабочая программа педагога	10
Технико-тактическая подготовка	11
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	16
3.1 Материально – техническое и методическое обеспечение Программы	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребенка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности. Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний. В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей - категория дошкольников, которая до сих пор остается как бы в стороне от спортивных секций.

Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведет к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством специалистов, а именно тренеров-преподавателей. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 5-7 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений. Разнообразие движений, их всесторонняя направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному развитию двигательной активности детей. А сказочные сюжеты занятий превращают их в интересные, увлекательные и познавательные игры. Актуальность данной 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 в секции бокса дети учатся не только быстрой, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников.

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 в. в Англии. Там же в 1867 году 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. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для тренировочных групп (ТГ). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

1.2 Цели и задачи программы

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

Задачи программы:

- укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

1.3 Адресат программы

Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях на уровне детского сада, тестирование и контроль. Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую и соревновательную.

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для воспитанников.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество воспитанников в группах.

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься общей физической подготовкой и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта бокс, минимальный возраст - 5 лет. Продолжительность этапа - 2 года.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; участие в соревнованиях, конкурсах, смотрах детского сада; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); культурно-массовые мероприятия. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа составляет 25-30 мин. в зависимости от возраста ребенка в соответствии с СанПиН.

1.4 Возрастные и психофизические требования к воспитанникам

В возрасте 5- 6 лет происходит интенсивная морфологическая и функциональная перестройка всех систем органов. Ребенок в этом возрасте вырастает в год примерно на 4-6 см, масса тела увеличивается на 1,5 кг. В этот период продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело становится более устойчивым, благодаря усиленному росту ног. Дети в этом возрасте могут совершать длительные прогулки, много бегать и прыгать без большого утомления, а также выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Все это благодаря

крупной и мелкой мускулатуре. Это напрямую связано с развитием мозга ребенка, совершенствованием его нервной системы и с тем, что он начинает легко управлять своими движениями. В старшем дошкольном возрасте ребенок способен различать воздействия, поступающие из внешнего мира, с другой стороны реакции на них.

К 6-7 годам они уже точнее выбирают движения, которые им надо выполнять. У них исчезают лишние движения, которые они делали до пятилетнего возраста. При этом надо не забывать о том, что это наблюдается только у тех детей, которые развиваются в соответствии с возрастом. Ребята пяти-шести лет самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослых (родителей, воспитателей и др.), производят ряд движений более сложных в действие в определенной последовательности, контролируя при этом их изменения. Именно, возможностью контролировать и регулировать свои движения, является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Все эти изменения зависят напрямую не только от развития мозговых структур, но и от опыта, который ребенок приобрел за свою еще небольшую жизнь. Появляются в этом возрасте и волевые качества, которые в основном при повторе за кем-то, элемент подражания. Например, если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние, то он прыгнет хуже, чем тогда, когда он выполняет прыжок в состязательно-игровой форме. В шестилетнем возрасте происходят изменения и в развитии физических качеств. Ребенок может выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрирует хорошие скоростно-силовые способности и выносливость. Наиболее эффективно развивать в данном возрасте двигательные качества - быстроту и гибкость. Постепенно с возрастом у ребенка увеличивается объем двигательных умений, которые выявляют двигательные качества. В этом возрасте для детей надо выбирать игры, которые богаты новыми движениями, дающими возможность творчески участвовать в играх, проявлять инициативу. Нервная система пластична и поэтому хорошо усваиваются оздоровительные движения, их координация. Ребенок учится действовать экономно, проявляя быстроту только тогда, когда она необходима, как и гибкость, выносливость, ловкость, силу. Даже робкие и малоинициативные дети в процессе проведения игры становятся более смелыми и ловкими.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы). По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера, и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья воспитанников;
- отбор перспективных воспитанников для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- ориентирование детей на выбор одного из видов спорта.

Оценка результативности реализации рабочей программы:

- анализ медицинских осмотров детей;
- анализ выполнения тестовых заданий в начале и конце года
- беседы с родителями.

Срок реализации программы - 2 года.

Формы занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Первый год обучения 5 - 6 лет:

В результате освоения программы предполагается:

- общее улучшение тонического статуса детей;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- улучшение координации движений (содружественной и реципрокной);
- улучшение навыков произвольной регуляции поведения и деятельности;
- улучшение гностической, мнестической сферы, расширение пространственных представлений;

- развитие коммуникативности, улучшение общего самочувствия детей и повышение самооценки; воспитание нравственности, уважения к культуре и традициям народов России и мира, труду людей;
- владение и демонстрация элементов техники бокса без партнёра «бой с тенью»;
- сформированная потребность детей в здоровом образе жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья

Второй год обучения 6-7 лет:

В результате освоения программы предполагается:

- общее улучшение тонического статуса детей;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- улучшение координации движений (содружественной и реципрокной);
- улучшение навыков произвольной регуляции поведения и деятельности;
- улучшение гностической, мнестической сферы, расширение пространственных представлений;
- развитие коммуникативности, улучшение общего самочувствия детей и повышение самооценки; воспитание нравственности, уважения к культуре и традициям народов России и мира, труду людей;
- владение и демонстрация элементов техники бокса с партнёром и без;
- выполнение сложно - координационных элементов бокса;
- сформированная потребность детей в здоровом образе жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

В конце года обучающиеся знают:

1. правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале;
2. анатомическое строение человека;
3. значение занятий спортом для здоровья детей;
4. комплексы упражнений по ОФП, СФП;
5. основы техники элементов бокса
6. правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;

Обучающиеся умеют:

1. выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
2. выполнять технические элементы
3. пользоваться спортивным инвентарем;
4. соблюдать санитарно - гигиенические требования.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Учебный план

по дополнительной общеразвивающей программе в секции «Формула успеха»

Дополнительная общеобразовательная программа	Количество занятий/часов в неделю / год	
	группа с 5 до 7 лет	
	Неделя	Уч. год
общая физическая подготовка с элементами бокса «KIDS BOXING»	2x30 мин	72x30 мин
Всего	1 час	36 часов

2.2 Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Возрастная группа	с 5 до 7 лет
Начало учебного года	2 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятий	25-30 минут
Окончание учебного года	31 мая

Режим работы: 2 дня в течение рабочей недели.

Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

2.3 Рабочая программа педагога

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности воспитанников на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для воспитанников возлагается на тренера. На первом занятии необходимо ознакомить дошкольников с правилами безопасности при проведении занятий по боксу. Тренер обязан: 1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. 2. Не допускать увеличения числа занимающихся в группе сверх установленной нормы. 3. Подавать докладную записку администрации детского сада о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке: 1 Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия воспитанников. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается. 2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы в спортивный зал. 3. Выход дошкольников из спортивного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера. 4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми воспитанниками, находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы: - Общая физическая подготовка (ОФП); - Специальная физическая подготовка (СФП); - Техникотактическая подготовка (ТТП); - Теоретическая подготовка (ТП); - Контрольные соревнования внутри группы (КС). Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (30 мин) и не должна превышать в группах начальной подготовки - 2-х часов.

Требования к организации и проведению педагогического, психологического и контроля

Педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого воспитанника. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки Техничко-тактическая подготовка.

Учебный план занятий с воспитанниками на 1-й и 2-й год обучения.

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных боях. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения воспитанники принимают участие в соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения

этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и воспитанники участвуют в соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего воспитанники участвуют в соревнованиях, где проводят 1-2 боя. Содержание курса обучения боксера 1 года обучения.

Таблица 2

Н.М.О О.Ф.П. С.Ф.П.	Материал совершенствования.	Масштаб обучения.	месяц		1-й год обучения
			Сентябрь-декабрь	I раздел	
Контрольные упр-ния Комплекс С.Ф. П. Подвижные и спортивные игры.		Изучение боевой стойки и передвижений.	Сентябрь-декабрь	I раздел	
	Совершенствование боевой стойки и передвижений.	Изучение прямых ударов в голову и защита от них.			

Контрольные упр-ния, комплекс С.Ф.П, кросс, подтягивания, подвижные и спорт. Игры занятия С.Ф.П	Соревнования (1 бой)		Февраль-май	II раздел	
	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них.			
	прямыми ударами в голову и туловище.				
	Тренировочные уроки (6 уроков)				
	Соревнования (1-2 боя)				
Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П., подвижные и спортивные игры.	Совершенствование способов ведения боя на дальней дистанции (средней) прямыми ударами в голову и туловище.	Изучение боковых ударов в голову и защита от них.	Сентябрь-декабрь	III раздел	2-й год обучения
	Тренировочные уроки (6 -8 уроков)				
	Соревнования внутри группы (1-2 боя)				
	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанции боковыми ударами в голову и туловище.	Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них			
Контрольные упр-ия, комплекс	Тренировочные уроки (9 уроков)		Февраль -	IV раздел	

С.Ф.П, дополнительные виды спорта	Соревнования (1-2 боя)	май		
	Занятия по О.Ф.П. и С.Ф.П. Занятия по дополнительным видам спорта			

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки. В ходе бесед происходит психологическое образование воспитанников, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание дошкольников. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение. Размышления, рассуждения. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени и т.п. В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Система контроля и зачетные требования.

Критерии подготовки воспитанников на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс

Система контроля и зачетных требований основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки по боксу. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств воспитанника, непосредственно влияющих на его результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Таблица 3

физические качества и телосложение	уровень влияния
скоростные способности	3
мышечная сила	3
вестибулярная устойчивость	2
выносливость	3
гибкость	1
координационные способности	2
телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);

- на ловкость (бросание и ловля мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из конусов, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита футбольных ворот);

- на ловкость и смелость (игра в баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);

- на выносливость и быстроту (бег 60 метров).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда воспитанники уже прошли первый этап обучения и тренировки. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований. Основной показатель работы кружка - выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженному в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях на уровне детского сада. Контрольные нормативы, представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Контрольные нормативы по общей и специальной
физической подготовке по боксу
Контрольные нормативы**

№ п/п	Возраст Наименование	5-6 лет		6-7 лет	
		М.	д.	М.	д.
1	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
2	Челночный бег 3x10 м(сек)	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
3	Прыжок с места (см)	85-105	80-100	100-125	95-120
4	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20	7-21	15-45
5	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20	15-30	14-28
6	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10	5-8	8-12

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально – техническое и методическое обеспечение Программы

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение кабинета: наличие необходимого освещения, рабочего пространства, инструментов и материалов, используемых в процессе обучения.

В качестве дидактического материала необходимо иметь:

1. Наглядные пособия, схемы, чертежи.
2. Методическая литература по технике и тактике проведения занятий
3. Детская литература с иллюстрациями художников.

Применяемые средства, инструменты и расходные материалы

Для проведения теоретических и практических работ по темам программы используются разнообразные инструменты и материалы.

Спортивный инвентарь

- гимнастические палки
- мячи малые (теннисные)
- мячи средние
- скакалки
- лапы
- перчатки боксерские
- свисток
- платки
- гимнастическая скамья
- гимнастические маты
- координационная лестница
- обручи

Информационное обеспечение: компьютер с выходом в интернет

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет тренер Маканик И.В.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по боксу

Таблица 1

наименование	единица измерения	кол-во изделий
Оборудование, спортивный инвентарь		
Груша боксерская набивная	штука	1
Мешок боксерский	штука	1
Обеспечение спортивной экипировкой		

перчатки боксерские	пара	6
шлем боксерский	штука	15

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2010 г.
2. Дворкин Л.С. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высоким спортивным достижениям: курс лекций для студентов Магистерского факультета КГАФК / Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский. Краснодар: 2002. 328 с.
3. Деннинсон П. «Гимнастика мозга» - 2015г.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2010 г. «Асадема»
5. Игуменов, Б.А. Подливаев. М., 1986. 36 с.
6. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках «Просвещение»
7. Крупенчук О. И. «Пальчиковые игры»
8. Крупенчук О.И. «Тренируем пальчики-развиваем речь» СПб., 2009г.
9. Михайлова З. А. «Игровые занимательные задачи для дошкольников»/
10. Новаковский С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и
11. Пазухина И.А. «Давай познакомимся» Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников - СПб., 2008г
12. подростков /
13. Ткачева, М.В. Рисуем обеими руками. От линии к линии: рабочая тетрадь/ М.В.Ткачева. - М.: Бинوم, 2018
14. Трясорукова, Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей / Т.П.Трясорукова. - Ростов н/Д: Феникс, 2017.
15. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. М.: Советский спорт, 2006. 494 с.
16. физической культуры 1998 г. «Дрофа»
17. Чистякова М.И. Психогимнастика - Москва 1995г.

