


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детский
психологический и образовательный центр «Горный»

Муниципальный
совет
МАУ ДО ДООЦ «Горный»
№ _____ от _____ 2021г

Утверждаю:
Директор
МАУ ДО ДООЦ «Горный»

В.С.Кольцов
Приказ № 481 Од от 24.08 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2021 – 2022 уч. год к дополнительной общеразвивающей программе «Путь к успеху»

Формы программы – очная;
курс – первый;
целевые группы – А1;
участники – 7-17 лет.

Составитель:
Иванов А.В.
педагог дополнительного
образования

дополнительной общеобразовательной программы

Е.К. Удасхуя: Иванов А.В.

_____ *подписывает разработавший дополнительную общеобразовательную программу*

_____ *руководитель(и), реализующего(их) дополнительную общеобразовательную программу*

_____ *подпись*

_____ *руководитель Методического совета*

_____ *(Клестова М.С.)*

_____ *(Ф.И.О.)*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>часть дополнительной основой ной программы</p>	<p>Физкультурно-спортивная</p>
<p>основой ной программы</p>	<p>Дополнительная общеразвивающая</p>
<p>основой ной программы</p>	<p>Основного общего образования</p>
<p>и обучения в текущем основой ной программе:</p>	<p>Количество часов по программе 44, обучение модульное, проводится в каникулярное время (осень, зима, весна)</p>
<p>подготовка к ым датам, юбилеям объединения.</p>	<p>Содержание программы не меняется</p>
<p>кализации программ, проектов, тем по исполнительной отдельной программой</p>	
<p>и организации ного процесса по ной отдельной нашей программе с</p>	
<p>на учебных часов по ной</p>	<p>44</p>
<p>на учебных часов по расписанию;</p>	<p>44</p>
<p>наим об изменении и или времени е отдельных еских блоков на с указанием и целесообразности ний</p>	<p>Осенние каникулы (02.11.20-07.11.20): 1 модуль – 12 час Зимние каникулы (11.01.21-16.01.21): 2 модуль – 20 час Весенние каникулы (23.03.20-28.03.20): 3 модуль – 12 час</p>
<p>аммы на текущий</p>	<p>сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование общего представления в некоторых областях теоретических знаний, совершенствование спортивного мастерства.</p>
<p>и секретный учебный настный учебной</p>	<p>Воспитательные задачи: воспитание морально-волевых качеств: 3 воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о</p>

<p>формы занятий в текущем учебном году (указать вид, интенсивность и количество занятий в неделю со всеми вариантами обоснования выбора варианта, количество учебного часа, отводится от вычитается от общего часа)</p>	<p>нем. Образовательные задачи: 1. Достижение восстановления уровня общефизических возможностей организма. 2. Совершенствование технико-тактического мастерства. 3. Формирование потребности в здоровом образе жизни.</p>
<p>основной или сочетание основных и образовательных форм учебных занятий</p>	<p>Продолжительность одного занятия – 1 час (академический час – 45 мин) с перерывом 10-15 минут</p> <p>Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия: тестирование, а так же комбинированная форма занятий. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (тренинги, практические занятия, подвижные игры).</p> <p>Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую.</p>
<p>даты проведения в учебном году (с указанием программы, для обучения в учебном году и их обоснования) информация об образовательной части учебной программы, изменениях, описание предметов которых они изучаются</p>	<p>Даты проведения занятий зависят от время заезда обучающихся на образовательный модуль.</p> <p>В связи с указом Губернатора Красноярского края, об усилении мер пр предотвращению распространения корновирусной инфекции, 1 модуль проводится в дистанционной форме обучения – теоретическая часть, практическая часть – в специально оборудованном зале боксерского клуба «Ринг»</p>
<p>результаты обучения (результаты в текущем учебном году, результаты и сравнения результатов текущего года обучения, промежуточной аттестации)</p>	<p>В ходе занятий учащиеся должны научиться: Иметь представление об истории бокса, олимпийском движении, психологии и режиме и гигиене боксера, о вредных привычках и их профилактики Выполнять нормативы по отделению бокс. Промежуточная аттестация – сдача контрольных нормативов и тестирование по окончании каждого модуля</p>

Учебно-тематический план.

I модуль.

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1	История развития бокса	1	1		
2	Упражнения для развития быстроты	1		1	
3	Упражнения для развития силы				
4	Упражнения для развития гибкости				
5	Контрудары, боевые дистанции, основные положения и движения, упражнения в парах	2		2	
6	История Олимпийских игр	1	1		
7	Контрудары, боевые дистанции, основные положения и движения.	1		1	
8	Контрудары, боевые дистанции, основные положения и движения, упражнения в парах	1		1	зачет
9	Упражнения для развития быстроты	1		1	
10	Упражнения для развития силы				
11	Упражнения для развития гибкости				
12	Современное олимпийское движение	1	1		
13	Спарринги условные и условные бои	1		1	
14	Тест	1	1		зачет
15	Сдача контрольных нормативов	1		1	Промежуточная аттестация
		12	4	8	

2 модуль.

	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1 семестр 1 курс	Психологические основы физической и тактической подготовки спортсмена	1	1		
2 семестр 2 курс	Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости	2		2	
3 семестр 3 курс	Психологические основы физической и тактической подготовки спортсмена	1	1		
4 семестр 4 курс	Контрудары, боевые дистанции, основные положения и движения	2		2	
5 семестр 5 курс	Базовая закаливание и режим боксера	2	2		
6 семестр 6 курс	3 варианты условные и настоящие бои	2		2	
7 семестр 7 курс	Контрудары, боевые дистанции, основные положения и движения, упражнения в парах	2		2	Зачет
8 семестр 8 курс	Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития силы, скоростно-силовая работа на боксерских мениках	1		1	
9 семестр 9 курс	Контрудары, боевые дистанции, основные положения и движения, упражнения в парах	2		2	

1	Спаринги условные и волевые бои	2		2	
2	Сдача контрольных нормативов	1		1	зачет
3	Конференция	2	2		Промежуточная аттестация
		20	4	16	

3 модуль.

	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1	Вредные привычки. предпосылки возникновения вредных привычек.	1	1		
2	Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости	1		1	
3	Контрудары. боевые дистанции. основные положения и движения. упражнения в парах	2		2	
4	Алкоголизм и курение. Токсикомания и наркомания. табачная зависимость	1	1		
5	Контрудары. боевые дистанции. основные положения и движения. упражнения в парах	1		1	
6	Контрудары. боевые дистанции. основные положения и движения. упражнения в парах	1		1	зачет

Упражнения для развития быстроты	Упражнения для развития силы	Упражнения для развития гибкости			
Дитание.	1	1			
Спарринги условные ивольные бои	1		1		
Тест	1		1		зачет
Сдача контрольных нормативов	1		1		Промежуточная аттестация
	12	3	9		

2.		<p>Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 60 м, 100 м, эстафеты. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.</p> <p>различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шагата. Различные вращения и наклоны туловищем</p>		1	Практическое	-//-
3.		<p>Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения. Совершенствования удара и защите от них. Упражнения в парах.</p>		1	Практическое	-//-
4.		<p>Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения. Совершенствования удара и защите от них. Упражнения в парах.</p>		1	Практическое	-//-

Параллельно с завершением выполнения 5-го параграфа
занятия от них. Упражнения в парах

	Положение кулака.	Босая стопа	Удар и защита от них.	Упражнения в парах.	Практическое	Занятие
7.			Передвижения. Совершенствования		Практическое	
8.			Бег с внезапной остановкой, со сменной направления движения, эстафеты. Челночный бег. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положениях. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменной ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах.		Практическое	-//-
9.			Современное олимпийское движение		Самостоятельное изучение с использованием интернет ресурсов	-//-

	Цели, задачи, содержание	Методы, формы, средства обучения	Оформление, оборудование	Итого часов
13.	Психологические основы фехтовальной и тактической подготовки спортсмена	Лекция, беседа	Литературные источники, видеофильмы, тренажеры, фехтовальный зал	-
14.	Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 60 м, 100 м, эстафеты. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шагат. Различные вращения и наклоны туловищем	Практическое	Литературные источники, видеофильмы, тренажеры, фехтовальный зал	-
15.	Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 60 м, 100 м, эстафеты. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шагат. Различные	Практическое	Литературные источники, видеофильмы, тренажеры, фехтовальный зал	-

20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28.

Инициация
беседа
Лекция
беседа

20.	Инициация, анализирование и режим боя	1			1	Практическ ое	-//-
21.	Спарринги условные ивольные бои	1				Практическ ое	-//-
22.	Спарринги условные и ивольные бои	1				Практическ ое	-//-
23.	Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения. Совершенствования удара и защиту от них. Упражнения в парах.	1				Практическ ое	-//-
24.	Отработка упражнений для развития быстроты, ловкости, силы. Скоростно	1				Практическ ое	-//-
25.	Отработка упражнений для развития быстроты, ловкости, силы. Скоростно	1				Практическ ое	-//-
26.	Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения. Совершенствования удара и защиту от них. Упражнения в парах	1				Практическ ое	-//-
27.	Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения. Совершенствования удара и защиту от них. Упражнения в парах	1				Практическ ое	-//-
28.	Спарринги условные и вольные бои	1				Практическ	-//-

Таблица 1
 Содержание программы
 Курсовая программа. Промежуточные аттестации

№	Содержание	1	2	3	4	5	6
					Количество часов	Формы контроля	Зачеты
33.	Вредные привычки. предисловки возникновения вредных привычек	1				Лекция-беседа	даты проведения занятий зависят от время заезда обучающихся на модуль
34.	Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 60 м, 100 м, эстафеты, Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем	1				Практическое	-//-
35.	Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения. Совершенствования удара и защиты от них. Упражнения в парах.	1				Практическое	-//-

Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения с опорными стопами в левую и правую стороны. Упражнения в парах.

№	Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения с опорными стопами в левую и правую стороны. Упражнения в парах.	1	Практическое	Зачет	-//-
40.	Бег с внезапной остановкой, со сменной направленности движения. эстафеты. Челночный бег. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Штанга (вес 70-80 % от максимального). жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменной ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах.	1	Практическое		-//-
41.	Питание.	1	Лекция-беседа		-//-
42.	Спаринги условные и вольные бои	1	Практическое		-//-
43.	Тест по теории	1	Практическое	Зачет	-//-
44.	Сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация	1	Практическое	Тест	-//-

Учебно-методические средства обучения

	<ol style="list-style-type: none">1. Конспекты учебных занятий.2. Раздаточный дидактический материал.3. Спортивный инвентарь4. Тесты5. Контрольные нормативы
Интернет ресурсы для изучения теоретического материала.	
- История древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России.	
https://sportstan.ru/sports-academy/summer-sports/boxing/history-of-boxing.html	
https://www.youtube.com/watch?v=5HPcxeMW2Bc&list=PLQSS04Tugg186YRKFPq5EXZxz8wEDWE&index=2&t=0s	
- История Олимпийских игр	
https://www.olympichistory.info	
https://go-sport.ru/article/istoriya-olimpijskih-igr/	
https://www.youtube.com/watch?v=ZjWWRzNJBGA	
- Современное олимпийское движение	
https://allrefrs.ru/5-31035.html	
https://www.youtube.com/watch?v=QvUDyaJ2n2s	
1. Педагогический мониторинг реализации образовательной программы.	
2. Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамика личностного продвижения воспитанника.	

1. Олимпийское движение
2. Спортивная психология
3. Вредные привычки
4. История развития бокса
5. Техничко – тактическая подготовка

1. «Олимпийское движение»

1. Олимпийская энциклопедия. – М., 1980. 2. Хавин Б.Н. **Всё об Олимпийских играх.** – М., 1979.

2. «Спортивная психология»

1. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта
Е.Н.Гогонов, В.И.Мартьянов. – М., 2000. – 288 с.
2. Мельников, В.М. Психология спорта /В.М.Мельников, А.Л.Попов.
– М.: РГДФК. 1998.
3. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте /Ю.Л.Ханин. – М.,
1980.

3. «Вредные привычки»

1. Бетогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Книга для
всех. - М.: Бином-Спб: Невский диалект, 1999.-125 с.
2. Билибин Д.П., Дворников В.Е. Патофизиология алкогольной
болезни и наркомании: Учебное пособие. - М., 1991.-
3. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни: Учебник,
1999.-559 с

4. «История развития бокса»

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. 1982

5. Техничко – тактическая подготовка

1 Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов
физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.:
ФиС, 1965. - 200 с.
2. Все о боксе/Сост. НА. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.
Сальникова. - М., 1995. - 212 с.