



Утверждена директором

МУ ДО СШОР № 20

МУ ДО СШОР № 20

А.В. Мольков

2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

**«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА»**

муниципального учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 20»  
срок реализации программы 90 минут

Разработчики Программы:

Деткова М.А. – Старший инструктор-методист  
высшей категории МУ ДО СШОР № 20

Ярославль  
2024

# Пояснительная записка

Программа реализуется в ходе тренировочного процесса в МУ ДО СШОР № 20, как подготовительный этап для зачисления в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что общефизическая подготовка по виду спорта является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Актуальность данной программы состоит в том, что занятия имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Продолжительность занятия: 90 минут;

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, лапы боксерские, гантели, секундомер;

## *Цели урока:*

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секциях;
- развитие координационных способностей и физических качеств;

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой.

## *Задачи:*

- Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
- Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
- Воспитывать волю и стремление к победе.

## *Образовательные:*

- Обучение техники удара
- Обучение техники движения в ринге
- Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
- Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

## *Воспитательные:*

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
- Воспитывать волю и стремление к победе.

#### ***Оздоровительные:***

- Формирование важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

#### **Образовательные технологии:**

- 1.Здоровьесбережения,
- 2.Развитие творческих способностей учащихся,
- 3.Информационно – коммуникационные.

#### **Система деятельности.**

##### **Познавательная деятельность:**

- информационная – владение информацией посредством органов чувств, в частности тактильным восприятием ;
- деятельность – владение техникой упражнений;

##### **Преобразующая деятельность:**

- самостоятельность,
- готовность к преодолению трудностей, связанных с силой воли;

##### **Обще учебная деятельность:**

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;

##### **Самоорганизующаяся деятельность:**

- владение двигательными качествами,
- организовывать спортивные соревнования.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1.</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</b>	<b>15 мин</b>	
	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- в различных направлениях;</li> <li>- с ускорением;</li> <li>- упражнения на восстановление дыхания;</li> </ul> <p>Прыжки на скакалке;</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Упражнение выполнять без резких движений</p> <p>Следить за дыханием</p>
<b>2</b>	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>90 мин</b>	
	<p>Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>Отдых.</p> <p>Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>Отдых.</p> <p>Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>Отдых.</p> <p>Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>Отдых.</p> <p>Работа с партнером:</p> <p>Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.</p> <p>Отдых.</p> <p>2 раунд. Тоже упр.</p> <p>Отдых.</p>	<p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения. Удары в одну точку; Держать стойку; Подбирать руки;</p> <p>Движения на носках; В боевой стойке: два спиной, два лицом вперед;</p> <p>Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро.</p> <p>Разворачивать плечи, сжимать кулак, вставлять бедро.</p> <p>Двигаться, бить, подбирать ногу.</p> <p>Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки. Комбинировать.</p> <p>Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.</p>

<p>Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову. Отдых. 2 раунд. Отдых.</p>	<p>3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин.</p>	<p>Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставлять бедро». Подбирать ноги.  Разворачивать плечи. Бить – «раздергивать».</p>
<p>Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову. Отдых. Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову. Отдых Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.</p>	<p>4 раунда 12 мин. 4 мин. 1 мин 4 раунда 12 мин. 4 мин.  1 мин 9 мин.</p>	<p>«Перекрывать». Подбирать ногу.  Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставлять бедро». Подбирать ноги.  Следить за дыханием</p>
<p><b>Общее время занятия</b></p>	<p><b>90 мин</b></p>	

# Методическое обеспечение программы

---

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
9. Иллюстрации с изображением видов спорта.
10. Картинки с изображением знаменитых спортсменов.
11. Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.
12. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в зале.
13. Карточка игр и упражнений в зале для каждой возрастной группы.
14. Комплексы дыхательных упражнений.
15. Подборка стихов, потешек, загадок о спорте.

# Материально-техническое обеспечение программы.

---

1. Спортивный зал
2. Мячи разных размеров.
3. Скакалки
4. Теннисные мячи
5. Велотренажер
6. Гантели
7. Медицинбол разного веса
8. Диски с музыкальными композициями.
9. Штанга
10. Канат
11. Шведская стенка с перекладиной

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.- 863 с.
2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемияПресс, 2001. – 480 с.
3. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
4. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
5. Ширяев А.Г. Учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и дом. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.