


Государственное казённое учреждение социального обслуживания Ростовской области
центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,
«Кочетовский центр помощи детям»

Рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического совета
протокол № 8 от «08» декабря 2016 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКУСО РО Кочетовского
центра помощи детям
Л.М. Никитченко
Приказ № 133 от 12.12.2016



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА
В ГКУСО РО КОЧЕТОВСКОМ ЦЕНТРЕ ПОМОЩИ ДЕТЯМ

Программу составил:
Халанский Д.А.

Программа рассчитана:
на детей 7-18 лет

Срок реализации программы:
3 года

Оглавление

№	Название раздела.	страница
1	Пояснительная записка	3-6
2	Учебно-тематический план на 2017 -2020 уч.г.	7
3	Содержание программы первого года обучения По общефизической подготовке, боксу, самообороне, степ-аэробике	8-12
4	Содержание программы второго года обучения По общефизической подготовке, боксу, самообороне, степ-аэробике	13-17
5	Содержание программы третьего года обучения По общефизической подготовке, боксу, самообороне, степ-аэробике	18-22
6	Контрольные нормативы по ОФП, ожидаемый результат	23-24
7	Список литературы	25-26

Пояснительная записка

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного и школьного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Всестороннее развитие личности в условиях современного общества немислимо без повышения общей культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности, пронизывает все сферы ее жизни и деятельности. Процесс гармонического формирования личности в системе физического образования нацелен на общекультурное развитие, составной частью которого является физическая культура.

Физкультурное образование отражает процесс и результат развития личности в ходе ее обучения и воспитания. В процессе физкультурного образования происходит овладение системой научных знаний, познавательных и двигательных умений и навыков, формирование на их основе мировоззрения, нравственных, физических и других качеств личности, развития творческих сил и способностей.

Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы. При проведении разнообразных по содержанию занятий обязательно сохранение ясных и четких задач, соблюдении последовательности прохождения программы, а также учет возрастных индивидуальных особенностей детей.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составляемым на основе программы.

В организации результативного физического воспитания важную роль играет планирование, как программирование содержания и форм физкультурной работы, направленной на конечный результат.

Пояснительная записка

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного и школьного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Всестороннее развитие личности в условиях современного общества немислимо без повышения общей культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности, пронизывает все сферы ее жизни и деятельности. Процесс гармонического формирования личности в системе физического образования нацелен на общекультурное развитие, составной частью которого является физическая культура.

Физкультурное образование отражает процесс и результат развития личности в ходе ее обучения и воспитания. В процессе физкультурного образования происходит овладение системой научных знаний, познавательных и двигательных умений и навыков, формирование на их основе мировоззрения, нравственных, физических и других качеств личности, развития творческих сил и способностей.

Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы. При проведении разнообразных по содержанию занятий обязательно сохранение ясных и четких задач, соблюдении последовательности прохождения программы, а также учет возрастных индивидуальных особенностей детей.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составляемым на основе программы.

В организации результативного физического воспитания важную роль играет планирование, как программирование содержания и форм физкультурной работы, направленной на конечный результат.

Новизна и актуальность программы.

Значение физической культуры в детском возрасте заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Кроме того, возраст с 7 до 18 лет считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. Достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения, несомненно, важен процесс приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, начиная с самого раннего возраста.

Одним из условий гармоничного развития ребенка является его двигательно-активная деятельность, которая зависит от множества самых разнообразных факторов, как социальных, так и биологических. При этом ее содержание непрерывно и основательно меняется с изменением возраста.

Вместе с тем, этот процесс должен быть управляемым, начиная с самого первого этапа, т.е. приобщения к регулярным занятиям физической культуры. Здесь главенствующая роль принадлежит агитационно-пропагандистским мотивам. На следующих этапах формированием мотивов необходимо использовать специальные средства и приемы, способствующие созданию и поддержанию положительной мотивационной установки до начала, во время занятий и по окончании их.

При разработке программы учитывались следующие документы и материалы:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка РФ" № 124 -ФЗ от 24.07.1998г.

"Основы законодательства РФ Об охране здоровья граждан" №5487-1 от 22.06.1993г.

Основные цели программы:

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Основные формы образовательной деятельности:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- работа по индивидуальным планам подготовки, (обязательна на этапах
- спортивного совершенствования);
- тренировочные сборы;
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование;
- восстановительные мероприятия.

Продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

Расписание занятий соответствует требованиям санитарных правил и норм и предусматривает перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха детей и проветривания помещений.

Перечень видов спорта планируемых на 2017-2020 г.г. в ГКУСО РО Кочетовском центре помощи детям

№	Название программы	Направленность и срок реализации	Вид программы	Срок реализации программы
1	«Общефизическая подготовка»	Физкультурно-спортивная, 3 года	Дополнительная образовательная программа	2017-2020 г.г.
2	«Бокс»	Физкультурно-спортивная, 3 года	Дополнительная образовательная программа	2017-2020 г.г.
3	«Самооборона»	Физкультурно-спортивная, 3 года	Дополнительная образовательная программа	2017-2020 г.г.
4	«Степ-аэробика»	Физкультурно-спортивная, 3 года	Дополнительная образовательная программа	2017-2020 г.г.

Учебно-тематический план на 2017 - 2020 уч. г.

№	Раздел	Занятия	Ответственные
1.	«Общефизическая подготовка»	1. Упражнения на растяжку 2. Гимнастические упражнения 3. Акробатические упражнения 4. Легкоатлетические упражнения 5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт 6. Спортивные игры (элементарные технические и тактические навыки игры) 7. Плавание 8. Теория	Халанский Д.А.
2.	«Бокс»	1. Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров 2. Специальная физическая подготовка. 3. Теория	Халанский Д.А.
3.	«Самооборона»	1. Техническая подготовка 2. Теория	Халанский Д.А.
4.	«Степ-аэробика»	1. Строевые упражнения; 2. Танцевальные шаги; 3. Игроритмика; 4. Акробатические упражнения; 5. Музыкально – ритмические композиции; 6. Подвижные игры.	Косырева Е.А.

Содержание программы 1 года обучения.

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

3. Упражнения на растяжку

- Упражнения для растяжки мышц шеи
- Упражнения для растяжки мышц плеч, спины и груди
- Упражнения для растяжки мышц рук и запястья
- Упражнения для растяжки мышц пресса
- Упражнения для растяжки мышц ягодиц и нижней части спины
- Упражнения для растяжки мышц бедра
- Упражнения для растяжки мышц четырёхглавой мышцы (квадрицепса)
- Упражнения для растяжки мышц голени и ног

2. Гимнастические упражнения

- Для мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц ног, брюшного пресса
- Упражнения для тазобедренного сустава, туловища и шеи
- Упражнения с предметами и без предметов
- Упражнения в парах
- Упражнения в сопротивлении
- Упражнения на снарядах

3. Акробатические упражнения

- Перекаты
- Кувырки вперёд, назад
- Стойка на лопатках
- Соскоки
- Стойка на руках
- Мост с помощью и самостоятельно

4. Легкоатлетические упражнения

- Бег с ускорением до 30 м
- Бег с препятствиями
- Прыжки: с места в длину, вверх
- Прыжки с разбега в длину и в высоту
- Прыжки на скакалке
- Метание мяча в цель, на дальность

5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт

- Подтягивание на высокой перекладине
- Отжимание от пола
- Жим штанги
- Система упражнений с отягощениями, тренажерными устройствами
- Упражнения с гирями, гантелями

6. Спортивные игры (элементарные технические и тактические навыки игры)

- Футбол
- Настольный теннис
- Бадминтон

7. Плавание

- Дыхание
- Повороты в плавании
- Техника плавания фристайл
- Техника плавания баттерфляй
- Техника плавания брасс
- Техника плавания кроль

Теория

3. Физкультура и спорт в РФ

4. Морально-волевая подготовка

5. Спорт против курения, алкоголизма и наркомании

6. Общие основы спортивной тренировки

Раздел 2. Бокс.

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров.

1. Положение кулака.
2. Учебная стойка.
3. Передвижения в учебной стойке.
4. Имитация прямых ударов в учебной стойке.
5. Боевая стойка.
6. Упражнения в боевой стойке.
7. Техника передвижения.
8. Защита подставкой.
9. Изучение прямых ударов в боевой стойке.
10. Боевые дистанции.
11. Защита сведением рук.
12. Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.
13. Прямые удары в туловище и защиты подставкой.
14. Защиты отбивами.
15. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках.
16. Защиты отклонами.
17. Контратаки одиночными ударами.
18. Повторные и двойные удары в голову и туловище.
19. Финты и ложные действия.
20. Комбинации из трех-четырех прямых ударов.
21. Защиты уходом и отходом.
22. Защита «сайдстеп».
23. Условные бои.
24. Защиты уклонами.
25. Контратаки двойными ударами.
26. Контратаки сериями ударов.
27. Удары снизу и защиты от них.
28. Комбинации из ударов снизу.
29. Удары сбоку и защиты от них.
30. Комбинации из ударов снизу и сбоку.
31. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них.
32. Вольные бои и спарринги.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
2. Упражнения со скакалкой.
3. Бой с тенью.
4. Имитация боевых действий.

Теория

1. Бокс как вид спорта, история развития.
2. Гигиена, режим, закаливание, питание.
3. Краткие введения о строении и функциях организма.
4. Основы спортивной тренировки.
5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
6. Правила и судейство на соревнованиях.

Раздел 3 . Самооборона.

Техническая подготовка

1. Знакомство с программой курса.
2. Инструктаж по технике безопасности
3. Подручные средства самообороны и их применение
4. Овладение навыками самостраховки
7. Удары рукой и ногой
6. Защитные действия руками и ногами
7. Болевые приемы
8. Освобождение от захватов противника
9. Обезоруживание противника при ударе ножом
11. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом
12. Болевые точки на теле человека и правила нанесения ударов по ним
13. Использование палки для защиты от атак вооруженного и невооруженного противника
14. Использование пояса для защитных действий
15. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Необходимая оборона и ее пределы
16. Правила поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва
17. Самозащита на лестнице
18. Работа на земле
19. Ближний бой
20. Психологическая готовность к самообороне
21. Категории опасности нападения
22. Юридические аспекты самообороны

Теория

1. Как побороть лень
2. Обучение самообороне. Обучение самообороне или надежда на «авось»?

3. Секрет быстрого формирования сильного удара
4. Дежурный удар
5. Техника перехвата ножа
6. Психология самозащиты
7. Преодоление страха

Раздел 4. Степ-аэробика.

Раздел 4. Степ аэробика.

Упражнения:

- На осанку;
- Типы ходьбы;
- Движения рук, хлопки в такт;
- Для мышц шеи;
- Для мышц плечевого пояса;
- Для мышц туловища;
- Для ног;
- Для развития мышц силы;
- Для развития гибкости;
- Для развития ритма, такта;
- Массаж рук;
- На дыхание;
- Расслабление.

Форма занятий:

Занятие – игра

Занятие – ритмика

Занятие – акробатика

Занятие - тренировка

Содержание занятий:

Строевые упражнения;

Танцевальные шаги;

Игроритмика;

Акробатические упражнения;

Музыкально – ритмические композиции;

Подвижные игры.

Содержание программы 2 года обучения.

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

1. Упражнения на растяжку

- Упражнения для растяжки мышц шеи
- Упражнения для растяжки мышц плеч, спины и груди
- Упражнения для растяжки мышц рук и запястья
- Упражнения для растяжки мышц пресса
- Упражнения для растяжки мышц ягодиц и нижней части спины
- Упражнения для растяжки мышц бедра
- Упражнения для растяжки мышц четырёхглавой мышцы (квадрицепса)
- Упражнения для растяжки мышц голени и ног

2. Гимнастические упражнения

- Для мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц ног, брюшного пресса
- Упражнения для тазобедренного сустава, туловища и шеи
- Упражнения с предметами и без предметов
- Упражнения в парах
- Упражнения в сопротивлении
- Упражнения на снарядах

3. Акробатические упражнения

- Перекаты
- Кувырки вперёд, назад
- Стойка на лопатках
- Соскоки
- Стойка на руках
- Мост с помощью и самостоятельно

4. Легкоатлетические упражнения

- Бег с ускорением до 30 м
- Бег с препятствиями
- Прыжки: с места в длину, вверх
- Прыжки с разбега в длину и в высоту
- Прыжки на скакалке
- Метание мяча в цель, на дальность

5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт

- Подтягивание на высокой перекладине
- Отжимание от пола
- Жим штанги
- Система упражнений с отягощениями, тренажерными устройствами
- Упражнения с гирями, гантелями

6. Спортивные игры (элементарные технические и тактические навыки игры)

- Футбол
- Настольный теннис
- Бадминтон
- Пляжный волейбол

7. Плавание

- Дыхание
- Повороты в плавании
- Техника плавания фристайл
- Техника плавания баттерфляй
- Техника плавания брасс
- Техника плавания кроль

Теория

1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
4. Спортивный массаж

Раздел 2. Бокс.

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.

1. Упражнения в учебной стойке.
2. Упражнения в боевой стойке.

3. Техника передвижения.
4. Одиночные прямые удары.
5. Защиты при помощи рук.
6. Защиты при помощи туловища.
7. Защиты при помощи ног.
8. Одиночные удары снизу.
9. Одиночные удары сбоку.
10. Повторные и двойные удары.
11. Встречные удары.
12. Серии ударов.
13. Комбинированные защиты.
14. Защиты нырками.
15. Простые контратаки.
16. Встречные контратаки.
17. Комбинированы контратаки.
18. Боевые дистанции.
19. Условные бои.
20. Вольные бои.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения с теннисными мячами.
3. Упражнения на боксерских снарядах.
4. Упражнения с кувалдой.
5. Удары с отягощениями.
6. Упражнения со скакалками.
7. Бой с тенью.
8. Имитация боксерской техники.

Теория

1. Гигиена, режим, питание.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.
3. Основы спортивной тренировки.
4. Правила и судейства соревнований.
5. Разбор боев.
6. Основы спортивного массажа и самомассаж.

Раздел 3. Самооборона.

Техническая подготовка

1. Основные принципы самообороны

2. Постановка удара. Двойка, тройка руками
3. Понятие дистанций
4. Эффективные перемещения
5. Постановка атакующих комбинаций
6. Защита от ударов руками
7. Простейшие схемы освобождения от захватов
8. Ударные части рук: кулак, ладонь, предплечье, локоть
9. Взрывная работа руками
10. Уязвимые части тела
11. Удары ногами
12. Работа на земле
13. Самооборона в ограниченном пространстве
14. Алгоритм действий во время нападения
15. Освобождение от захватов
16. Самооборона в положении лежа
17. подручные средства самообороны
18. Ближний бой
19. Психологическая готовность к самообороне
20. Категории опасности нападения
21. Юридические аспекты самообороны
22. Основы ножевого боя

Теория

1. Принятие удара
2. Против ножа
3. Концепция эффективной самообороны
4. Оценка опасности
5. Болевые точки на теле
6. Базовые перемещения

Раздел 4. Степ аэробика.

Упражнения:

- На осанку;
- Типы ходьбы;
- Движения рук, хлопки в такт;
- Для мышц шеи;
- Для мышц плечевого пояса;
- Для мышц туловища;
- Для ног;
- Для развития мышц силы;

- Для развития гибкости;
- Для развития ритма, такта;
- Массаж рук;
- На дыхание;
Расслабление.

Форма занятий:

Занятие – игра

Занятие – ритмика

Занятие – акробатика

Занятие - тренировка

Содержание занятий:

Строевые упражнения;

Танцевальные шаги;

Игроритмика;

Акробатические упражнения;

Музыкально – ритмические композиции;

Подвижные игры.

Содержание программы 3 года обучения.

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

1. Упражнения на растяжку

- Упражнения для растяжки мышц шеи
- Упражнения для растяжки мышц плеч, спины и груди
- Упражнения для растяжки мышц рук и запястья
- Упражнения для растяжки мышц пресса
- Упражнения для растяжки мышц ягодиц и нижней части спины
- Упражнения для растяжки мышц бедра
- Упражнения для растяжки мышц четырёхглавой мышцы (квадрицепса)
- Упражнения для растяжки мышц голени и ног

2. Гимнастические упражнения

- Для мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц ног, брюшного пресса
- Упражнения для тазобедренного сустава, туловища и шеи
- Упражнения с предметами и без предметов
- Упражнения в парах
- Упражнения в сопротивлении
- Упражнения на снарядах

3. Акробатические упражнения

- Перекаты
- Кувырки вперёд, назад
- Стойка на лопатках
- Соскоки
- Стойка на руках
- Мост с помощью и самостоятельно

4. Легкоатлетические упражнения

- Бег с ускорением до 30 м
- Бег с препятствиями
- Прыжки: с места в длину, вверх
- Прыжки с разбега в длину и в высоту
- Прыжки на скакалке
- Метание мяча в цель, на дальность

5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт

- Подтягивание на высокой перекладине
- Отжимание от пола
- Жим штанги
- Система упражнений с отягощениями, тренажерными устройствами
- Упражнения с гирями, гантелями

6. Спортивные игры (элементарные технические и тактические навыки игры)

- Футбол
- Настольный теннис
- Бадминтон
- Пляжный волейбол

7. Плавание

- Дыхание
- Повороты в плавании
- Техника плавания фристайл
- Техника плавания баттерфляй
- Техника плавания брасс
- Техника плавания кроль

Теория

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Формирование здорового образа жизни
3. Развитие вида спорта в России и за рубежом
4. Место занятий. Оборудование и инвентарь

Раздел 2. Бокс.

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.

1. Повторение дальнейшего совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.

2. Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов.

3. Встречные контратаки.

4. Ответные контратаки.

5. Удары снизу и защиты от них.

6. Удары сбоку и защиты от них.

7. Комбинации ударов (простые).

8. Комбинации ударов (сложны).

9. Защиты.

10. Передвижения.

11. Ближний бой; вход, выход; развитие атак в ближайшем бою.

12. Защита сближением.

13. Простые атаки и контратаки.

14. Повторные атаки.

15. Условные бои.

16. Большие Бои и спарринги.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения с набивными мячами.

2. Упражнения с отягощениями.

3. Упражнения с теннисными мячами.

4. Упражнения с кувалдой.

5. Упражнения со скакалкой.

6. Бой с тенью.

7. Имитация боксерской техники.

8. Упражнения на боксерских снарядах.

Теория

1. Гигиена, режим, питание.

2. Спортивная физиология.

3. Основы спортивной тренировки.

4. Правила и судейство соревнований.

5. Разбор боев.

6. Основы спортивного массажа и самомассаж.

Раздел 3. Самооборона.

Техническая подготовка

1. Постановка мощного удара на вынос.
2. Классическая ударная база руками.
3. Прямой, боковой, крюк снизу вверх (апперкот)
4. Обучение нестандартным типам ударов руками.
5. Скоростная работа под разными углами.
6. Ударные части руки (кулак, ладонь, предплечье)
7. Защитные схемы руками.
8. Локтевые закрытия. Сбивы. Уклоны. Перемещения.
9. Контратакующие действия после защиты.
10. Атакующие комбинации руками, удары назад за спину,
11. схемы построения атак, работа по принципам атаки.
12. Техника ближнего боя. Применение локтей и коленей. Уличный клинч на ударной базе. Не дать себя сломить. Противодействие борьбе.
13. Удары ногами как останавливающее средство. Отличия от спортивных ударов. Механика нестандартных ударов ногой. Защитные вставки, развитие атакующих ударов.
14. Освобождение от захватов и прихватов на ударной динамике, используя рычаги, шокирующие воздействия.
15. Безопасные падения и самостраховка.
16. Работа у стены и на лестнице, в ограниченном пространстве. Самостраховка, перемещение, перенаправление усилия.
17. Овладение ножом, защита от ножа, скоростные выхватывания. Нож как защитное оружие, юридический аспект.
18. Применение подручных средств, палочный бой, наработка единых двигательных принципов, позволяющих любой бытовой предмет превращать в оружие самообороны.
19. Самозащита от ножа: нож против ножа, безоружный против ножа.
20. Психологическая готовность к самообороне

21. Категории опасности нападения
22. Юридические аспекты самообороны

Теория

1. Личные границы и ваша безопасность
2. Боевая стойка при самообороне
3. Ладонное оружие
4. Анализируем свою систему безопасности
5. Освобождение от захватов
6. Чем бить: кулаком или ладонью?

Раздел 4. Степ аэробика.

Упражнения:

- На осанку;
- Типы ходьбы;
- Движения рук, хлопки в такт;
- Для мышц шеи;
- Для мышц плечевого пояса;
- Для мышц туловища;
- Для ног;
- Для развития мышц силы;
- Для развития гибкости;
- Для развития ритма, такта;
- Массаж рук;
- На дыхание;
- Расслабление.

Форма занятий:

Занятие – игра

Занятие – ритмика

Занятие – акробатика

Занятие - тренировка

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Виды испытаний	Баллы								
			5-6 лет	7- 10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 - 18 лет
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	8,0	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,8	4,7
		4	8,4	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,3	5,0
		3	8,9	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6
2.	Прыжок вверх с места (см.)	5	20	32	37	41	46	50	53	55
		4	19	25	31	34	39	43	45	47
		3	17	24	30	33	38	42	43	44
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	110	156	166	181	197	206	221	226
		4	100	141	151	166	181	191	206	213
		3	95	140	150	163	180	190	205	210
4.	Челночный бег 3x10 (сек.)	5	10,0	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,0
		4	10,4	9,0	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7	7,4
		3	10,8	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,0
5.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	10
		4	3	3	4	5	6	7	8	9
		3	2	2	3	4	5	6	7	8

6.	Отжимание от пола	5	10	14	16	19	22	26	30	33
	(кол-во раз)	4	8	12	14	17	20	24	28	31
		3	5	10	12	15	18	21	24	28

Ожидаемый результат:

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Список используемой литературы:

1. Аверин А.И. Начальная военная подготовка. Учебник для средних школ. — М.: Просвещение, 1985г.
2. Акопян А. О., Калмыков Е. В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005г.
3. Бенькова М.В., Крайнева И.Н. Энциклопедия для мальчиков. — Спб.: ТОО «РЕСПЕКС», 1994г.
4. Бокс. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1982г.
5. Булычев А. Учебное пособие по боксу для начинающих. Москва. 1972г.
6. Бутенко Б. И., Дегтярев И. П. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва. 1985г.
7. Виноградов А. И. Методы организации занятий и система обучения приемам и боевым действиям боксеров-новичков. Ленинград. 1981г.
8. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983г.
9. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Москва. «Советский спорт». 2002г.
10. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995г.
11. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1966г.
12. А. П. Матвеев, С. Б. Меньшиков «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 1991г.
13. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 1986. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
14. Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б. Построение и планирование тренировки в боксе. Москва. «ФиС». 1978 г.

Список используемой литературы:

1. Аверин А.И. Начальная военная подготовка. Учебник для средних школ. — М.: Просвещение, 1985г.
2. Акопян А. О., Калмыков Е. В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005г.
3. Бенякова М.В., Крайнева И.Н. Энциклопедия для мальчиков. — Спб.: ТОО «РЕСПЕКС», 1994г.
4. Бокс. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1982г.
5. Булычев А. Учебное пособие по боксу для начинающих. Москва. 1972г.
6. Бутенко Б. И., Дегтярев И. П. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва. 1985г.
7. Виноградов А. И. Методы организации занятий и система обучения приемам и боевым действиям боксеров-новичков. Ленинград. 1981г.
8. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983г.
9. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Москва. «Советский спорт». 2002г.
10. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995г.
11. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1966г.
12. А. П. Матвеев, С. Б. Меньшиков «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 1991г.
13. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 1986. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
14. Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б. Построение и планирование тренировки в боксе. Москва. «ФиС». 1978 г.

15. Огуренков Е. И. Ближний бой в боксе. Москва. «ФиС». 1969г.
16. Огуренков В. И. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1971г.
17. Педагогика. Учебник для техникумов физич. Культуры./ Под редакцией В. В. Белоусовой. М. Физкультура и спорт. 1983г.
18. Щитов В. Бокс для начинающих. Москва. 2001г.