

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края.

Рекомендовано НМС

Протокол № 48

от 18.03.2022г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ



Керн И.Ю.

2022 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края.

Программа летнего лагеря
физкультурно-спортивной направленности
«Вечерний стадион»

Рекомендовано НМС

Протокол №

от

Возраст детей 7- 17лет.

Срок реализации - 12 дней.

Утверждаю

Директор ЦРТДиЮ

Керн И.Ю.

2022 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края.

Программа летнего лагеря
физкультурно-спортивной направленности
«Вечерний стадион»

Рекомендовано НМС

Протокол №

от

Возраст детей 7- 17лет.

Срок реализации - 12 дней.

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Директор Переверзева Т.Г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края.

Программа летнего лагеря
физкультурно-спортивной направленности
«Вечерний стадион»

Рекомендовано НМС

Протокол №

от

Возраст детей 7- 17лет.

Срок реализации - 12 дней.

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Директор Переверзева Т.Г.

п. Чегдомын
2022 г.

Пояснительная записка

Одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье детей и подростков является систематическая двигательная активность. Летние каникулы - самая лучшая и незабываемая пора для развития и совершенствования возможностей ребенка, удовлетворения индивидуальных интересов и физических потребностей. В это время происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных физических и моральных сил и здоровья. Положительный эмоциональный настрой – одно из неизменных условий работы с детьми и подростками в летний период.

Данная программа предлагает организацию активного отдыха посредством занятий физкультурой и спортом. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Вечерний стадион» является модульной, включает в себя разноплановую физкультурно-оздоровительную деятельность и разные виды спорта: настольный теннис, футбол, бокс, баскетбол, пионербол и волейбол.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Вечерний стадион» отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на самореализацию учащихся. Разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;

-уставом учреждения.

Основной состав участников – дети и подростки в возрасте от 7 до 17 лет, не охваченные организованными формами отдыха в летний период, в том числе обучающиеся объединений «Настольный теннис», «Баскетбол», «Бокс», «Футбол» и «Волейбол». По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение трёх летних месяцев. Программа «Вечерний стадион» рассчитана на занятия групп с единовременной пропускной способностью 12-25 человек.

Цель: обеспечение организованного активного досуга детей и подростков в летний период.

Задачи:

- развить интерес у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- создать оптимальные условия для социализации личности детей и подростков;
- научить базовым приёмам игры в волейбол/пионербол, баскетбол, футбол и настольный теннис; техническим и тактическим приёмам в боксе.

Ожидаемые результаты.

дети и подростки будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах;
- основные приёмы и правила игры в настольный теннис, баскетбол, футбол, волейбол, пионербол и бокс.

Будут уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, ушибах, растяжениях;
- играть по правилам в пионербол, волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол.

Программа «Вечерний стадион» является модульной. Её содержание разбито на пять модулей.

Модуль № 1 «Настольный теннис»

Модуль № 2 «Волейбол/пионербол»

Модуль № 3 «Баскетбол»

Модуль № 4 «Футбол»

Модуль № 5 «Бокс»

Курс одного модуля составляет 36 часов. Модули, включенные в данную программу, представляют собой самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любой из летних месяцев. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа. Педагог сам определяет количество реализуемых модулей в зависимости от учебной нагрузки.

Учебный план

Модуль № 1 «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во уч. часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-
2.	Основы теоретических знаний	4	2	2
2.1.	Правила игры.	2	1	1
2.2.	Первая мед.помощь при спортивных травмах	2	1	1
3.	Общая физическая подготовка	4	1	3
3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	1	1	-
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	-	3
4.	Подвижные игры (игры с теннисным мячом, с бегом, метанием, лазанием и ловлей)	7	1	6
5.	Настольный теннис	20	3	17
5.1.	Исходные положения (стойки) теннисиста. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Понятие техники и тактики игры. Подачи.	4	1	3
5.2.	Виды и разновидности ударов (срезка, топ-спин, подставка и т.п.).	6	1	5
5.3.	Учебные игры. Правила и судейство соревнований.	8	1	7
5.4.	Соревнования, эстафеты.	2	-	2
	Всего часов	36	8	28

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ – 1 ч.

Правила поведения обучающихся во время занятий; правила техники безопасности и противопожарной безопасности.

2. Основы теоретических знаний – 4 ч.

2.1. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры. Особенности современной игры. Техника и тактика игры в настольный теннис.

2.2. Первая мед.помощь при спортивных травмах (ссадинах, ушибах, растяжениях).

3. Общая физическая подготовка – 4 ч.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног (движения прямыми и согнутыми ногами, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении). Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

4. Подвижные игры - 7 ч..

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки». Игры с прыжками: «Не попадись», «Удочка». Игры с лазанием: «Ловля обезьян», «Ловцы!», «Пожарные на учении», «Раз, два, три — беги!». Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий?». Игры и упражнения с теннисным мячом. Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом).

5. Настольный теннис – 20 ч.

5.1. Исходные положения (стойки) теннисиста: а) правосторонняя, б) нейтральная (основная), в) левосторонняя. Способы передвижений: а) бесшажный, б) шаги, в) прыжки, г) рывки. Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка - «пером», б) горизонтальная хватка - «рукопожатие».

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка, позиция и перемещения. Классическая подача в настольном теннисе.

5.2. Виды и разновидности ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Значение начальной расстановки игроков. Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

5.3. Двусторонние учебные игры на теннисном столе одним и двумя мячами. Правила и судейство соревнований.

5.4. Спортивные соревнования, эстафеты.

Учебный план

Модуль № 2 «Волейбол/пионербол»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во уч. часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-
2.	Основы теоретических знаний	2	2	-
2.1.	Правила игры в пионербол и волейбол.	1	1	-
2.2.	Первая мед.помощь при спортивных травмах	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка	4	1	3

3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	1	1	-
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	-	3
4.	Подвижные игры (игры с волейбольным мячом, с бегом, метанием, лазанием и ловлей)	4	-	4
5.	Пионербол	6	2	4
5.1.	Расстановка игроков, перемещения, правила игры.	2	1	1
5.2.	Подводящие упражнения Перемещения и стойки. Подача мяча. Техника ловли и передачи мяча. Передачи и ловли мяча в парах и тройках.	4	1	3
6.	Волейбол	10	1	9
6.1.	Расстановка игроков, перемещения, правила игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	1	1
6.2.	Подводящие упражнения Перемещения и стойки. Передачи в парах, тройках, над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее Поддачи: нижняя прямая, верхняя, боковая.	4	-	4
6.3.	Тактика защиты и нападения. Нападающий удар. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите и нападении.	4	-	4
7.	Учебные игры в пионербол и волейбол. Соревнования, эстафеты.	9	-	9
	Всего часов	36	7	29

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 1 ч.

Правила поведения во время занятий; правила техники безопасности и противопожарной безопасности.

2. Основы теоретических знаний – 2 ч.

2.1. Правила игры в пионербол и волейбол (особенности, жесты судьи).

2.2. Первая медицинская помощь при спортивных травмах (ссадинах, ушибах, растяжениях).

3. Общая физическая подготовка – 4 ч.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения выполняются без предметов и с предметами); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку). Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног.

Специальная разминка волейболиста (последовательность выполнения и интенсивность упражнений).

Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

4. Подвижные игры - 4 ч.

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки». Игры с прыжками: «Не попадись», «Удочка».

5. Пионербол- 6 ч.

5.1. Расстановка игроков, перемещения, правила игры.

5.2. Подводящие упражнения. Перемещения и стойки. Подача мяча. Техника ловли и передачи мяча. Передачи и ловли мяча в парах и тройках.

6. Волейбол - 10 ч.

5.1. Волейбол, расстановка игроков. Подготовительные упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом - индивидуально (в стену) и с партнером. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. В парах и тройках. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. (над собой или в стену). Передачи баскетбольного мяча на расстояние 1 м.

5.2. Подводящие упражнения. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. То же, но мяч набрасывает партнер. Передача мяча в стену.

Перемещения и стойки. Передачи (передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке). Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее (стоя на площадке и в прыжке, после перемещения). Подачи: нижняя прямая (боковая); (нижние подачи-соревнования на точность попадания в зоны по 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача).

5.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м).

7. Учебные игры в пионербол и волейбол. Соревнования, эстафеты – 9 ч.

Учебные игры в пионербол и волейбол по правилам. Судейство игр, судейская практика. Соревнования по пионерболу, волейболу, эстафеты с элементами волейбола.

Учебный план

Модуль № 3 «Баскетбол»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во уч. часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Основы игры. Техника безопасности при игре в баскетбол. Первая мед.помощь при спортивных травмах. Правила игры.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	4	1	3

3.	Специальная физическая подготовка	6	-	6
3.1	Упражнения для развития быстроты	2		2
3.2.	Упражнения для развития специальной прыгучести	2		2
3.3.	Эстафеты с разными мячами	2		2
4.	Техническая и тактическая подготовка	10	1	9
5.	Игровая подготовка.	14	1	13
	Всего часов	36	5	31

Содержание разделов программы

1. Основы игры. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Первая мед.помощь при спортивных травмах. Правила игры – 2 ч.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах (ссадинах, ушибах, растяжениях).

Правила игры в баскетбол, судейская жестикуляция и терминология.

2. Общая физическая подготовка – 4 ч.

Упражнения для рук плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка- 6 ч.

3.1. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

3.2. Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

3.3. Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая и тактическая подготовка- 10 ч.

Техническая подготовка: передвижение в стойке баскетболиста, техника остановок прыжком и двумя шагами, прыжки толчком двух ног и одной ноги, повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

Броски двумя руками от груди с двух шагов и в движении.

Тактическая подготовка:

- нападение (выход для получения мяча на свободное место; обманный выход для отвлечения защитника; розыгрыш мяча короткими передачами; атака кольца; наведение своего защитника на партнера.
- защита (противодействия: получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаке кольца). Подстраховка. Система личной защиты.

5. Игровая подготовка – 14 ч.

Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой

обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Соревновательная деятельность в соответствии с правилами баскетбола.

Учебный план

Модуль № 4 «Футбол»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Теоретические основы	3	3	-
1.1	Техника безопасности при игре в футбол. Первая мед.помощь при спортивных травмах.	1	1	-
1.2.	Правила игры в футбол. Жесты судьи.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка.	4	1	3
3.	Специальная физическая подготовка	5	-	5
4.	Техническая подготовка	5	-	5
5.	Тактическая подготовка	5	-	5
6.	Игровая подготовка. Соревнования. Практика судейства учебных игр и соревнований.	14	1	13
	Всего часов	36	5	31

Содержание разделов программы

1. Теоретические основы- 3 ч.

1.1 Техника безопасности при игре в футбол. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, растяжениях). Транспортировка пострадавшего.

1.2. Правила игры в футбол. Обязанности и жесты судьи. Замечания, предупреждения и удаления игроков поля.

2. Общая физическая подготовка- 4 ч.

Изучение комплексов физических упражнений с предметами и без них. Выполнение физических упражнений на различные группы мышц с гантелями, мячами, гимнастическими палками. Выполнение строевых упражнений, подтягивании на перекладине, подъем с переворотом.

Разные виды бега: 30 м, 60 м, 100 м, кросс 1,5 км, бег в медленном темпе 15-20 минут, бег с изменением скорости и направления. Виды прыжков: в длину с места и с разбега, в высоту, прыжки на двух ногах и с ноги на ногу.

Проведение подвижных игр: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Прыжок за прыжком», «Перебежка с вырубкой», эстафеты с предметами.

3. Специальная физическая подготовка- 5 ч.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости. Челночный бег, бег с изменением направления на различные дистанции. Прыжки и прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной и двух ногах. Метание мяча на дальность, на точность. Специальная разминка футболиста.

4. Техническая подготовка- 5 ч.

Техника передвижения игроков. Ведение мяча в шаге. Передача мяча в движении, в одно касание. Удары по мячу ногой: носком, внутренней стороной стопы, подъемом, внешней

стороной стопы. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы. Обманные движения-финты. Отбор мяча в подкате. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря: выбор места, ловля мяча в прыжке.

5. Тактическая подготовка- 5 ч.

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Атакующие комбинации. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча. Обучение тактическим приемам вратаря.

6. Игровая подготовка. Соревнования.

Практика судейства учебных игр и соревнований – 14 ч.

Игры в футбол по правилам. Судейство игр 8x8, 5x5, 11x11, судейская практика. Соревнования по футболу 8x8, 5x5, 11x11. Эстафеты с элементами футбола.

Учебный план

Модуль № 5 «Бокс»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Теоретические основы	2	2	-
1.1	Техника безопасности. Первая мед.помощь при спортивных травмах.	1	1	-
1.2.	Гигиена юного спортсмена.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка.	4	1	3
3.	Специальная физическая подготовка	5	-	5
4.	Техническая и тактическая подготовка	20	2	18
5.	Контрольные нормативы. Спарринги	5	-	5
	Всего часов	36	5	31

Содержание разделов программы

1. Теоретические основы- 2 ч.

1.1 Техника безопасности во время тренировок. Понятие травмы, виды травм. Травмы в боксе их причины. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, вывихах и растяжениях).

1.2. Гигиена юного спортсмена. Требование к одежде, обуви.

2. Общая физическая подготовка- 4 ч.

Комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками), которые необходимы для развития отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.

2.1. *Беговые упражнения:*разминочный бег; челночный бег 3x10,; бег 30м, 60м, 100м; кроссовый бег 1км.

2.2. *Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места (одиночные и серии); многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. *Гимнастические упражнения без предметов:* общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении); сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги); поднимание

туловища из положения лёжа (ноги согнуты); приседания, ходьба в приседе («гусиный шаг»).

2.4. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине – подтягивание, поднятие ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов; на гимнастической стенке – лазание, поднятие ног, вис углом.

2.5. *Упражнения в растягивании:* наклоны в положении сидя; наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки; махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

2.6. *Акробатические упражнения:* кувырки (вперёд, назад); стойки на лопатках (с помощью и без помощи); гимнастический мост.

2.7. *Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения:* спокойная ходьба по периметру зала – остановка – глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы; лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы; лёжа на спине – выполнять «брюшное» дыхание, расслабив мышцы.

3. Специальная физическая подготовка- 5 ч.

Упражнения со скакалкой. Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге), вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка»)

*Простые имитационные упражнения-*удары, защиты – на месте и свободно передвигаясь по залу.

4. Техническая и тактическая подготовка- 20 ч.

Техника как система движений боксера. Классификация элементов техники (боевая стойка, удары, защиты, передвижения, боевые дистанции). Развитие координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении. Обучение технике и тактике одиночных ударов, их практическое применение в бою. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Короткие удары и защиты от них. Особенности техники боксеров-левшей. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера. Индивидуальные варианты техники бокса. Анализ техники бокса сильнейших и зарубежных мастеров ринга.

Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданностей и случайности. Планирование боя. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них.

Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами.

5. Контрольные нормативы. Спарринги- 5 ч.

Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 15 секунд, 1 и 2 минуты (кол-во раз). Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (кол-во раз). Подтягивание из вися на перекладине (кол-во раз).

Условия реализации программы

Кадры	Педагоги дополнительного образования
Материально-техническое обеспечение	<p data-bbox="628 237 1249 271" style="text-align: center;"><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <p data-bbox="660 300 1217 333" style="text-align: center;">Модуль № 1 «Настольный теннис»</p> <ol data-bbox="440 365 1465 689" style="list-style-type: none">1. гимнастическая стенка – 2 пролета2. гимнастические скамейки – 3-4 штуки3. скакалки – 5 штук4. мячи набивные (масса 3 кг) – 2 штуки5. теннисные столы, ракетки – по 2 комплекта.6. шарики теннисные – 10 штук.7. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные и резиновые мячи, гимнастические палки, обручи, ракетки для бадминтона. <p data-bbox="746 696 1275 730" style="text-align: center;">Модуль № 2 «Волейбол/пионербол»</p> <ol data-bbox="440 734 1465 1115" style="list-style-type: none">1. сетка волейбольная – 1 штука2. стойки волейбольные – 2 штуки3. гимнастические маты и скамейки – по 3-5 штук4. резиновые амортизаторы – 5 штук5. мячи волейбольные – 8 штук6. свисток – 1 штука7. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штук8. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные, волейбольные и резиновые мячи, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса. <p data-bbox="817 1167 1203 1200" style="text-align: center;">Модуль № 3 «Баскетбол»</p> <ol data-bbox="397 1205 1481 1451" style="list-style-type: none">1. резиновые амортизаторы – 5 штук2. мячи баскетбольные – 8 штук3. свисток – 1 штука4. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штуки5. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные, волейбольные и резиновые мячи, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса. <p data-bbox="839 1496 1179 1529" style="text-align: center;">Модуль № 4 «Футбол»</p> <ol data-bbox="397 1534 1481 1742" style="list-style-type: none">1. мячи футбольные – 8 штук2. ворота для мини- футбола – 2 штуки3. свисток – 1 штука4. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штуки5. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр (щиты, резиновые мячи, стойки для обводки, кольца-мишени ит. п.). <p data-bbox="861 1787 1158 1821" style="text-align: center;">Модуль № 5 «Бокс»</p> <ol data-bbox="397 1865 999 2074" style="list-style-type: none">1. уплотнительные маты 1м х 2м – 4 штуки;2. брусья – 1 штука,3. гимнастические скамейки 3-4 штуки,4. шведская стенка – 2 штуки,5. боксерские груши- 3 штуки,6. боксерский мешок- 2 штуки;

	<p>7. грифы для штанги- 2 штуки, 8. тренерские «лапы»- 4 штуки; 9. защитные шлемы- 6 штук, 10. боксерские перчатки- 12 пар, 11. гантели- 4 штуки, 12. скакалки- 12 штук, 13. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр мячи (теннисные, футбольные, баскетбольные, резиновые для подвижных игр). 14. средства судейства: гонг, таймер по 1 штуки.</p>
Помещение	Спортивный зал и уличная спортивная площадка ЦРТДиЮ , стадион "Шахтёр".

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
2. Буянов В.Н.. Программа для учреждений дополнительного образования – «Настольный теннис». Ульяновск: УлГТУ 2009 г. – 20 с..
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2011г.
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 2013.
7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004
8. Мини-футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Андореев С.Н., Алиев Э.Г., Л. – М.: Советский Спорт, 2010.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.

Для обучающихся:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2012г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2014г.
4. Беляков А. Позиция для атаки: Настольный теннис. // Советский спорт. – 1988.
5. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
6. Гринберг Г.Л. Настольный теннис: Техника, тактика и методика обучения /Под ред. И.Московича. – Кишинев: 1973. – 96с.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007