

СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела по спорту,
физической культуре, молодежной
политике и туризма
_____ Ю.И. Барановский
« ____ » _____ 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО «СШ «Юность»
_____ Н.А. Окунева
« ____ » _____ 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «БОКС»**

**Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность»**

Уровень программы: базовый
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 6 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 156 часов

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
Протокол № _____ от _____ 20 ____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Содержание Программы	6
1.4. Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы контроля	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	15
2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка	17
2.7. Список источников	17
Приложения	19

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский, и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировки спортсменов и т.д. Бокс включён в олимпийскую программу в конце 20-го в начале 21-го веков. Широкое распространение получил также женский бокс. Специфика боксёрских поединков требует от спортсмена хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «Взорваться», способность держать удар.

Бокс - имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей занимающихся, привитие навыков личной гигиены и общественной гигиены, подготовку инструкторов и судей.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Поддержать интерес детей к виду спорта «Бокс» предполагает реализация данной дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения физкультурно-спортивной работы среди обучающихся от 6 лет и старше.

В спортивно-оздоровительные группы (далее СОГ) зачисляются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям (далее – обучающиеся).

Новизна краткосрочной Программы заключается в том, что она носит ознакомительный характер с видом спорта. Специально подобранные упражнения способствуют физическому развитию и освоению движений.

Актуальность программы определяется тем, что данный возрастной диапазон мало охвачен физкультурно-спортивной деятельностью в дополнительном образовании, поэтому в целях охвата детей от 6 лет и заинтересованности их в выборе вида спорта, была написана Программа.

Педагогическая целесообразность – содержание Программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению.

Основными педагогическими принципами Программы являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей обучающихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-тренировочного процесса.

Отличительные особенностью Программы, является воспитательный процесс обучения. В Программе заложено использование многообразия средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств юных спортсменов.

Адресат программы: Программа реализуется с обучающимися от 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по физической культурой и спортом.

Наполняемость группы: минимальное- 10 человек, максимальное – 20 человек.

Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в Учреждении режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу (60 минут). Занятия проводятся согласно, утвержденного расписания Учреждения.

Особенности образовательного процесса. Состав группы постоянный. Принимаются все желающие не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по физической культурой и спортом.

Режим занятий на период дистанционного обучения: продолжительность занятий 30 минут с обязательным перерывом не менее 10 минут для отдыха детей между каждым занятием.

Для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в Учреждении режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяются модель интеграции очных и дистанционных форм обучения и модель обучения на базе видеоконференций.

Особенности организации образовательного процесса в дистанционном режиме.

Для организации образовательного процесса в дистанционном режиме в части теории используются *синхронные сетевые технологии* (онлайн-обучение), позволяющие знакомить обучающихся с учебным материалом, обсуждать его одновременно со всеми участниками группы.

Реализация практической части Программы осуществляется с использованием *асинхронных сетевых технологий* (оффлайн-обучение), что обеспечивает личностное (индивидуальное) общение с учащимися.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение обучающегося и тренера-преподавателя в режиме реального времени. Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие тренера-преподавателя и обучающегося и, таким образом, большую нагрузку и на всех участников.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между тренером-преподавателем и обучающимся в реальном времени. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на обучающегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный план обучения. Тренер-преподаватель при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Состав группы – постоянный.

Форма образовательной деятельности – групповая.

Виды занятий определяются содержанием Программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, самостоятельные занятия.

Уровень программы, объем и сроки.

Уровень программы – базовый.

Срок обучения - 1 год: 52 недели с объемом 156 часов учебной нагрузки в год.

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, овладение первоначальными основами техники и тактики бокса, формирование морально-волевых качеств.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

- пополнение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведении на занятиях;

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;

- развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений);
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привитие желания и устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

1.3. Содержание Программы

1.3.1. Содержание программного материала.

1.3.1.1. Обязательные предметные области

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий, правила поведения спортсменов.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий, инвентарем и оборудованием используемым в процессе тренировок.

Теоретическая подготовка.

Темы: Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Роль физической культуры в воспитании молодежи. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом. Первые чемпионаты России по виду спорта. Первые Олимпийские игры по боксу и их участники. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Меры личной и общественной профилактики. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Правила соревнований по виду спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Оборудование и инвентарь

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих Методика определения уровня физической подготовки.

Практическая часть:

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных боксеров разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов

и специфики вида спорта. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными боксерами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Строевые упражнения.

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Остановка. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения для повышения быстроты. Упражнения для повышения гибкости.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для спортивно-оздоровительного этапа, когда эффективность средств бокса еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные спортсменам.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м. Бег или кросс 500- 1000 м. Прыжки в длину с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих такие качества как, гибкость, координацию и быстроту. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

1. Развитие физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок. Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,

- Упражнения для боксеров со специальными снарядами.

- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности.

Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку.

Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара.

Тренер-преподаватель может предложить обучающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП

- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация боксерской техники.

Техническая подготовка.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, 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

Развитие физических качеств.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Гимнастика. - Рукоходы – передвижения на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы. - Канаты, шест – лазание с помощью рук и ног, без помощи ног. - Перекладина – подтягивание, подъемы с переворотом, выходы силой, подъемы ног, соскоки. –Гимнастические упражнения с собственным весом и на снарядах; - Гимнастическая стенка – поднимание и опускание ног и туловища, лазания, круговые движения ногами, разведение и сведение. - Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре, махи с соскоками, передвижение на руках, выходы силой.

1.3.1.2. Вариативные предметные области

- **Спортивные и подвижные игры.**

Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Для развития общей физической подготовки необходимы занятия другими видами спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры.) Подвижные игры с элементами спортивных игр - баскетбола, мини-футбола. Подвижные игры. Игры с бегом и прыжками, метание, перетягивание каната, эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодоление препятствий.

- **Проведение мастер - классов с ведущими спортсменами.**

Теоретическая часть: Мастер-класс – это одна из эффективных форм распространения передового спортивного опыта. Целями мастер-классов по видам спорта является:

- Популяризация олимпийского движения и повышение осведомленности среди юных спортсменов;

- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни;

- Обмен опытом и укрепление спортивных связей;

Задачи мастер – классов по видам спорта.

Задачами мастер–классов по видам спорта является:

- Продвижение олимпийских ценностей;

- Активизация познавательной деятельности участников мастер-классов.

- Оказание содействия в спортивной ориентации участников.

- Приобщение участников к определенному виду деятельности.

- Практическое освоение участниками мастер-классов умений и навыков в рамках проводимых занятий.

- **Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях:**

Теоретическая часть:

Правила соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Организация соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения бокса следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

- **Оборудование и спортивный инвентарь**

Теоретическая часть: Общая характеристика спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по боксу.

Практическая часть: Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

- **Контрольные испытания.**

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Беседа по теоретической подготовке.

- **Итоговое занятие.**

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные соревнования для родителей, администрации.

1.4. Планируемые результаты

Обучающийся будет знать.

-Правила поведения учащихся при занятиях спортом. Общие гигиенические требования. Режим дня спортсмена.

-Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.

-Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.Общее понятие о технике спортивного упражнения.

-Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся будет уметь:

-Проводить самостоятельную разминку.

В-выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.

-Выполнять специальные гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

-Выполнять общефизические упражнения.

-Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

Спланировать собственный режим труда и отдыха.

-Соблюдать личную гигиену.

-Использовать простейшие виды закаливания.

-Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

-Умение работать в команде.

-Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По результатам сдачи нормативов, возможность быть зачисленным в группу начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки.

РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года: 01 января

Окончание учебного года: 31 декабря

Продолжительность учебного года: 52 недели.

План учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл освоения Программы (52 недели), в котором:

- 42 – 46 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса непосредственно с тренером-преподавателем;

- 6 – 8 недель (не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом) отводить на самостоятельную работу. Материал для выполнения самостоятельной работы прилагается. Приложение 4, 5.

№ п\п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	Обязательные предметные области	117	20	97	
1.1.	Введение	1	1		
1.2.	Теоретическая подготовка	6	6		беседа
1.3.	Общая физическая подготовка	40	7	33	диагностика
1.4.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	
1.4.	Техническая подготовка	16	2	14	диагностика
1.5.	Развитие физических качеств	30	2	28	диагностика
2.	Вариативные предметные области	36	3	34	
2.1	Спортивные и подвижные игры	25	1	24	

2.3.	Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами КК	10		10	Встречи, беседа
2.3	Оборудование и инвентарь	1	1		беседа
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных мероприятиях)	Согласно календарного плана физкультурных, спортивно - массовых мероприятий			
3.	Контрольные испытания	2	1	1	итоговая аттестация
3.1.	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	156	24	132	

2.2. Условия реализации Программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации Программы необходим следующий инвентарь и оборудование:

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Барьер легкоатлетический	10	
Брусья навесные на гимнастическую стенку	4	
Весы электронные (до 150 кг)	4	
Гантели переменной массы (до 20 кг)	8	
Гири спортивные (16,24, 32 кг)	3	
Гонг боксерский электронный	1	
Гриф для штанги изогнутый	4	
Груша боксерская на резиновых растяжках	на груп.	
Груша боксерская насыпная/набивная	20	
Груша боксерская пневматическая	1 на тр.	
Зеркало настенное (1х2 м)	1 тр-пр.	
Канат спортивный	15	
Лапы боксерские	на груп.	
Лестница координационная (0,5х6 м)	2	
Мат гимнастический	на груп.	
Мат-протектор настенный (2х1 м)	50	
Мешок боксерский (120 см)	6	
Мешок боксерский (140 см)	2	
Мешок боксерский (160 см)	2	
Мешок боксерский электронный	1 на тр.	
Мяч баскетбольный	14	
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	14	
Мяч теннисный	12	
Насос универсальный с иглой	5	
Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	10	
Переключатель навесная универсальная	1	
Платформа для груши пневматической	2	
Подвесная система для боксерской груши насыпной /набивной	1	
Подвесная система для мешков боксерских	15	

Подушка боксерская настенная	5	
Подушка боксерская настенная для апперкотов	1	
Стенка гимнастическая	6	
Стойка для штанги со скамейкой	1	
Тумба для запрыгивания разновысокая	1	
Часы информационные	1	
Штанга тренировочная наборная (100 кг)	1	

2.2.2. Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации педагогических работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

2.3. Формы контроля

В течение учебного года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания.

Для оценки результативности программы применяется входной текущий и промежуточный/итоговый виды контроля. Входной контроль проводится с целью изучения базовых возможностей обучающихся и зачисления их в спортивно-оздоровительные группы. Текущий контроль (в течение года) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала. Промежуточный/итоговый контроль проводится в конце учебно-тренировочного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации Программы.

2.4. Оценочные материалы.

Входной контроль представлен в форме программы упражнений по общефизической подготовке Приложение 1.

Текущий контроль теоретической части программы осуществляется в форме викторины на тему: «Теория в занятиях боксом». Приложение 2.

Промежуточный/итоговый контроль также, как и входной проводится в форме программы упражнений по ОФП, а также выполнения тестов по теоретической части программы (перечня вопросов) на тему «Правила здорового образа жизни». Приложение 3.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словесный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

2.5.2. Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- **технология развивающего обучения** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между обучающимися. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;

- **лично-ориентированные технологии** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;

- **технология проблемного обучения** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами.

Для обучающихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;

- **игровые педагогические технологии** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;

- **информационно-коммуникативные технологии.**

Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия обучающегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- **здоровьесберегающие технологии**

реализуются на основе личностноориентированного подхода. Осуществляемые на основе лично-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:

- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

2.5.3. Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча высококвалифицированными спортсменами, Заслуженными тренерами, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

Часть занятия	Содержание
Подготовительная	Построение Сообщение задач занятия - ОФП, СФП;
Основная	Решение основных задач занятия: - развитие физических качеств; - техническая подготовка - подвижные, спортивные игры
Заключительная	Заминка Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение обучающихся с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*.

Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения—наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

2.7. Список литературы.

1 Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 №1055)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. Требования СанПиН1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 72 с.
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.
11. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова.— М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.

12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
13. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно - техническим средствам. - М.: Советский спорт, 2012. - 12 с.
14. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012— 81 с.
15. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005.-138с.
16. Табель оснащения спортивных сооружений спортивнымоборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.
17. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Часть 1 «Олимпийские виды спорта». ВИСТИ. 2003.

Перечень аудиовизуальных средств:

Перечень формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом имеющихся в методическом кабинете организации и в удаленном доступе аудиовизуальных средств.

Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007г.]- (Актуальный закон).-URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
2. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. - URL: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf
3. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/>
4. www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru, www.rusada.ru, www.sportvisor.ru, www.schoolswimten.ru, <http://www.consultant.ru> - сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»; <http://www.ict.edu.ru> - Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании».

Программа упражнений по ОФП

№	Упражнение	Единица измерения
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см

«Теория в занятиях боксом»

1. Что должен делать боксер по команде «Брейк»?
2. Как окрашена часть боксерской перчатки, которой можно наносить удары?
3. Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?
4. Можно ли в боксе наносить удары в затылок?
5. Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?
6. Какова продолжительность одного раунда в боксе?
7. Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?
8. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?
9. Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?
10. Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?
11. Как называется место проведения соревнований по боксу?
12. Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?
13. Сколько длится раунд в любительском боксе?
14. По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?
15. Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?
16. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

Тест: «Правила здорового образа жизни»

1. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - а) занимайтесь спортом +
 - б) не занимайтесь спортом
 - в) ешьте жирную пищу
2. Что такое режим дня:
 - а) порядок выполнения повседневных дел
 - б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых +
 - в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
3. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - а) не отказывайтесь от вредных привычек
 - б) откажитесь от вредных привычек на время
 - в) откажитесь от вредных привычек +
4. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:
 - а) отдохнуть +
 - б) заняться домашними делами
 - в) выполнить комплекс упражнений
5. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - а) чередуйте правильное питание с вредным
 - б) питайтесь как хотите
 - в) правильно питайтесь +
6. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - а) спите как можно меньше в сутки
 - б) спите пять часов в сутки
 - в) крепко и полноценно спите +
7. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - а) закаляйтесь +
 - б) не закаляйтесь
 - в) курите реже
8. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
 - а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд +
 - в) овощи и фрукты
9. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - а) следите за личной гигиеной
 - б) не следите за личной гигиеной
 - в) не посещайте баню
10. Одним из важнейших направлений профилактики, является:
 - а) охрана окружающей среды
 - б) экологическая безопасность
 - в) ЗОЖ +
19. Что такое личная гигиена:
 - а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
 - в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

20. Что является обязательным компонентом ЗОЖ:

- а) посещение лекций
- б) занятия спортом +
- в) чтение книг

21. Процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств человека, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни:

- а) здоровье человека +
- б) нагрузки человека
- в) состояние человека

22. При закаливании сначала:

- а) купания, с постепенным снижением температуры воды
- б) обтирание смоченным в холодной воде полотенцем +
- в) купание в проруби

23. Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма +

24. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых:

- а) суточный режим
- б) режим дня +
- в) дневная сиеста

25. Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен +

**Комплекс упражнений утренней гимнастики №1
для самостоятельной работы**

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед. 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам.	1-4-круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны 4- и.п.	4-8 раз	Руки прямые.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища влево, правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища вправо, левую руку вверх	4-8 раз	Рука прямая.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п.	4-8 раз	Руками достать пол, колени не сгибать.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.

	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки вверх 4 – и.п.	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1- прыжок вперед 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	4-8 раз	Прыгать выше.

**Комплекс упражнений утренней гимнастики №2
для самостоятельной работы**

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
	И.п. – о.с.. руки внизу	1 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться. 2 –и.п. 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести левую ногу назад на носок и слегка прогнуться	4 - 8 раз	Руки прямые.
	И.п. – о.с.. руки внизу	1- правую ногу в сторону на носок, руки в стороны. 2- и.п. 3- левую ногу в сторону на носок, руки в стороны.	4-8 раз	Нога и рука прямая.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за голову.	1- наклон головы вперед 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п. 5- наклон головы вправо. 6- и.п. 7 - наклон головы влево. 8- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное.
	И.п. – о.с., руки на пояс.	1- поворот головы вправо 2 – и.п. 3 - поворот головы влево 4 - и.п.	4 - 8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок за спиной	1- подняться на носки, 2-3 два пружинистых рывка назад 4- и.п.	4 – 8 раз	Подняться выше. Рывок резче. Смотреть вперед
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
	И.п. – Стойка ноги врозь, согнутые руки вперед	1- Поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть 2-и.п. 3- Поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть 4- и.п.	4-8 раз	Осанка прямая.

	И.п. – Стойка ноги врозь, руки за голову	1- наклон туловища вперед 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево 6- и.п. 7- наклон туловища вправо 8-и.п.	4-8 раз	Наклон ниже.
	И.п. – о.с., руки внизу	1-4 наклон вправо, руки скользят вдоль туловища 5-8 – приходим и.п. 9-12 наклон влево, руки скользят вдоль туловища 13-16 - приходим и.п.	4-8 раз	Наклон ниже. Слушать счет
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища вперед, коснуться руками правую ногу 2- коснуться пола (середина между правой и левой ногой) 3- коснуться левую ногу. 4 - и.п.	4-8 раз	Наклон ниже. Колени не сгибать.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
	И.п. – глубокий выпад вправо	1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Нога на полной стопе.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой ногой, хлопок под ней 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, хлопок под ней 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
	И.п. – узкая стойка, руки на пояс.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Прыгать выше. Бедро выше.