# Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

# «Центр развития творчества «Уголек»»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА | ПРИНЯТА | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании методического совета | на заседании педагогического совета | Директор МБУ ДО |
|  |  | «Центр развития творчества |
| Протокол № 1 | Протокол № 1 | «Уголек» |

от 27.08.2020 от 28.08.2020 А.В.Музылёв

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОСНОВЫ ТАЙСКОГО БОКСА»

**Платная группа**

 **Возраст учащихся: 5-7 лет**

# Разработчик:

Пулин М.В.

педагог дополнительного образования МБУ ДО ЦРТ «Уголёк»

г. Новокузнецк 2020г.

1

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

**Пояснительная записка**

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый

# Актуальность программы

В настоящее время существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья детей, в том числе генетический, биологический, экологический, социально – экономический и т. д. Физическая культура и спорт – одна из гарантий, способных нейтрализовать их отрицательное влияние. При этом возрастает спрос на мужчину-защитника, а не просто бойца.

Этот запрос транслируют и родители, которые по организованным в учреждении опросам, заинтересованы не только в физической подготовке своих детей, но и в воспитании их достойными гражданами и защитниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы тайского бокса» разработана для детей, направлена на увеличение их двигательной активности под руководством педагога дополнительного образования. Занятия по программе направлены не только на совершенствование физических природных данных, но и развитие сознания и мышления, творчества и самостоятельности. Программа адресована в основном мальчикам в возрасте от 5 до 7 лет. Главная идея – формирование у учащихся позиции защитника (своей семьи, своей школы, района, страны) на основе конкретной созидательной практической деятельности, путём овладения специальными знаниями, умениями, навыками различных единоборств.

**Адресат программы.** Адресатом программы являются дети 5-7 лет. Преимущественно мальчики, но девочки имеют право на зачисление, если способны выдержать нагрузку и проявляют желание и интерес к занятиям. Обязательным условием зачисления ребенка на программу является наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Прием учащихся на стартовый уровень происходит на основании письменного договора с одним из родителей, без предъявления особых требований. Группы формируются с учетом возрастных характеристик учащихся.

**Объем и срок освоения программы**. Программа рассчитана на 1 года обучения. Количество часов – 108 часов в год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу). Занятия проходят без перемены, так как включают смену активных видов деятельности.

**Цель:** развитие физических способностей, формирование нравственных качеств учащихся на основе овладения специальными знаниями, умениями, навыками различных приемов тайского бокса.

# Задачи:

* формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
* расширить круг двигательных умений и навыков;
* познакомить с основами техник по тайскому боксу;
* воспитывать интерес к спорту, как способу укрепления здоровья и защиты
* укреплять и расширять у учащихся знания о значении физической культуре,
* развивать волевые качества учащихся, дисциплину, отзывчивость, честность, стремление к самооценке собственных возможностей;

**Содержание ДООП «Основы тайского бокса»**

**Учебно-тематический план**

оо

им

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов и тем** | **Всего****часов** | **Теория** | **Практика** |
| **Вводное занятие** | **1** | **1** | **1** |
| **Раздел I «Теоретическая подготовка»** | **1** | **1** | **1** |
| **Раздел II «Общая физическая подготовка»** | **106** | **-** | **94** |
| 1 | Строевые упражнения | 21 | **2** | 19 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 21 | **2** | 19 |
| 3 | Упражнения для развития координации  | 21 | **2** | 19 |
| 4 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 21 | **2** | 19 |
| 5 | Упражнения для развития общей выносливости | 22 | **2** | 18 |
|  | **Итого:** | **108** |  **12** | **96** |

**Содержание программы**

**Вводное занятие.**

**Теория:** Знакомство. Проведение инструктажа по технике безопасности. Изучение правил поведения в зале, на улице. Правил дорожного движения. Презентация деятельности Центра в контексте направлений Российского движения школьников.

**Практика:** Просмотр презентаций. Проведение игры – упражнения на знакомство.

# Раздел I «Теоретическая подготовка»

**Теория:** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовке к труду и защите Родины. История создания самбо. Лучшие спортсмены Кузбасса и России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антогонисты. Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

**Практика:** Просмотр фрагментов соревнований, изучение страниц и порталов о спорте и здоровье. Составление режима дня. Викторина «Правильное питание». Чистка инвентаря. Опрос «Мышцы и их значение».

# Раздел II «Общая физическая подготовка»

* 1. **Строевые упражнения.**

**Теория:** Изучение строевых упражнений, которые представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, повышается дисциплина и организованность.

**Практика:** Основная стойка. Перестроение на месте и в движении. Действия в строю: выравнивание, расчет, повороты на месте. Движения в строю: строевой и походный шаг, перестроения. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег, с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

# Общеразвивающие упражнения без предметов

**Теория:** Изучение общеразвивающих упражнений – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии

**Практика:** Для рук и плечевого пояса: сгибания, разгибания вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, вращения, круговые движения. Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища – в различных исходных положениях, в положении лежа – поджимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении сидя, в висе. Переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Угол в исходном положении - лежа, сидя. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения для ног: различные маховые движения, выпада с пружинистыми покачиваниями, прыжки, прыжки с поворотами на 180˚. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном и коленном суставе, приседание на одной и обеих ногах, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем, боковых и промежуточных направлениях. Выпад, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, много скоки, передвижение в боксерской стойке.

# Упражнения для развития координации движения.

**Теория:** Ознакомление с управлениями, которые улучшают координацию движений. Происходит это благодаря тренировке мозжечка: он отвечает за рефлекторные движения. То есть за то, что мы делаем автоматически, не задумываясь.

**Практика:** Разнонаправленные движения рук и ног. Опорные и безопорные прыжки с мостика и трамплина без поворота и с поворотами. Стойка на голове и руках, стойка на руках, стойка на лопатках. Кувырки: вперед, назад, длинные через препятствия. Упражнения в равновесии, прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Игры и эстафеты с элементами акробатики в различных вариантах их соединений.

# Упражнения для развития координации движения

**Теория**: Изучение упражнений, развивающих силу, выносливость и скорость

**Практика**: Повторное пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 40, 50 м со старта и с хода с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. ОРУ, выполняемые в максимально быстром темпе. Бег по наклонной дорожке вниз. Бег на коньках: ускорения с поворотами, рывками, торможения с максимальной работой рук и ног. Игры и эстафеты с установкой на быстроту действий. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Лазание с грузом. Бег с отягощениями, преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах работы. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения в преодолении собственного веса и веса партнера. Лазание по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната. Упражнение в висе на гимнастической стенке. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа и под углом к опоре. Прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многократные прыжки, тоже с опорой. Бросание набивных мячей. Бег в гору и с горы, вверх и вниз по лестнице. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, метаниями и переноской груза.

# Упражнения для развития общей выносливости.

# Теория: Изучение упражнений, развивающих выносливость

**Практика:** Бег 500, 600, 800, 1000 м. Кросс1500 м. Бег по пересеченной местности от 3-х до 12 мин. Бег в гору. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Лыжные гонки.

 **«Общая физическая подготовка» (ОФП)**

Теория: правила и особенности выполнения физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ТБ при выполнение технических упражнений.

Практика: комплекс упражнений, отжимание, приседание, бег на короткие дистанции, гимнастика и т.д

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Год обучения** | **Объем учебных часов** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Режим работы** |
| **1** | 1 | 108 | 36 | 72 | 3 раза в неделю по 1 час |

# Методическое обеспечение

Основными формами тренировочной работы по тайскому боксу являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах с хорошим освещением, равномерным светом.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых используются наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды. Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности, занимающихся рекомендуется вводить методику присвоение кханов, утвержденную ФТБР, представляющие собой - контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и ОФП.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды года, и в особенности в подготовительном и переходном.

Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания.

Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить тай-бокеров проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

# Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

# Общие требования безопасности:

# в качестве педагога дополнительного образования для занятий тайским боксом могут быть допущены лица, имеющие специальное спортивное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

# педагог должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами; - с тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный и первичный на рабочем месте (при поступлении на работу в учреждение); повторный (периодически 9 не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;

# внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

# должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях учреждения;

# к занятиям по тайскому боксу допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

# в обязанности педагога входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий;

# после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

# педагог и учащийся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

# на занятиях по тайскому боксу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение ударов; нанесение запрещенных ударов и приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у занимающегося;

# для занятий тайским боксом нужно иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

# о каждом несчастном случае во время занятий педагог должен поставить в известность руководителя учреждения;

# в случае легкой травмы педагог должен оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;

# к лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь

# перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

# Требования безопасности перед началом занятий:

# Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику).

# Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.

# Перед началом занятий педагог должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты и ринг.

# Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов, канаты ринга натянуты, также обратить внимание на надежность крепления боксерских мешков и настенных подушек, турников и брусьев. - освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%; - за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог и дежурный группы

# Перед началом занятий педагог должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки)

# Список литературы.

1. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.

2. 19 Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

3. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. Просвещение, 1991

4. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977

6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980