Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «02» июня 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
_____/Т.А. Долматова/
«02» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный спортсмен»

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Валентов Павел Андреевич,
тренер-преподаватель

Киселевский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ…… 3

1.1. Пояснительная записка ……... 3
1.2. Цель и задачи программы ……... 7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы…….. 8
1.4. Планируемые результаты …….... 10

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ……. 12

2.1. Календарный учебный график …… 12
2.2. Условия реализации программы …… 12
2.3. Формы контроля ……..... 14
2.4. Оценочные материалы …… 15
2.5. Методические материалы …….. 15
2.6. Список литературы ……. 16

ПРИЛОЖЕНИЯ

- Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы……..…… 18
- Приложение 2. Тезаурус …….. 26

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» *физкультурно-спортивной* ***направленности*** реализуется в рамках выполнения муниципального социального заказа на услуги дополнительного образования на территории Киселевского городского округа.

Нормативно-правовое обоснование:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ.

Предметные области программы: физическая культура, спорт.

Актуальность программы. В настоящее время забота о физическом состоянии подрастающего поколения становится все более *актуальной*. Большое количество детей имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки. Низкая двигательная активность и зависимость от современных гаджетов, оказывают негативное влияние на здоровье детей. Как следствие у школьников наблюдается слабый «мышечный корсет», который в первую очередь влияет на здоровье и дальнейшее физическое развитие.

Опрос учащихся города Киселевска и их родителей, проведённый МБУ ДО ЦРТДЮ, выявил запрос на дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности. Для того, чтобы удовлетворить данный *социальный заказ*, и дети города Киселёвска с интересом и активно могли проводить свободное время с пользой для себя, разработана программа «Юный спортсмен» с элементами бокса. Данная программа *актуальна*, так как направленная на развитие физических качеств учащихся, укрепление у них разных групп мышц, выработку потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом. Программа знакомит учащихся с особенностями такого вида спорта как бокс, что в дальнейшем даёт им возможность продолжить занятия в спортивной секции бокса.

Отличительные особенности программы. Программа является *модифицированной*. Разработана на основе образовательной программы для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) Е. А.Головихиным, Д. В. Головихиной (г. Обнинск, 2017г.).

В основу программы «Юный спортсмен» положена ОФП (общая физическая подготовка) – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие учащегося. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей развивающегося организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий физкультурой и спортом.

В тренировочный процесс включены элементы бокса для активной тренировки выносливости и координации движений.

Уровень освоения содержания программы - стартовый

Адресат программы: учащиеся 7-14 лет.

Дети младшего школьного возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, затруднения при совершении движений по сигналу.

К 8-9 годам начинаются структурные изменения в росте мышечных волокон. Дети повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость, так как в младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат обладает высокой эластичностью связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствует повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

В 9-11 лет дети лучше всего приспосабливаются к физической нагрузке, у них хорошо развита двигательная реакция и координация движений.

Средний школьный возраст (от 12 до 15 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

Также быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Программа «Юный спортсмен» разработана для учащихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Набор учащихся в объединение свободный. Количественный состав детей в группе – 12-15 человек. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора, на основании письменного за-

явления родителей (законных представителей) или заявления учащегося достигшего 14-летнего возраста, с учетом возраста учащихся (7-9 лет, 10-11 лет, 12-14 лет). Состав группы постоянный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов – 72.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2.

В *каникулярный период* занятия с учащимися проводятся в виде организационно-массовых и воспитательных мероприятий согласно плану организации каникул учреждения.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования. Содержание и условия реализации данной Программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Содержание программы состоит из основных разделов и тем:

- «Общая физическая подготовка»,
- «Специальные подготовительные упражнения»,
- «Подвижные игры»,
- «Соревнования».

Изучение данных разделов носит не последовательный характер. Темы распределяются в течение всего учебного года для чередования физической нагрузки, выбора оптимального времени для проведения соревнований, подвижных игр.

Занятия включают знакомство учащихся с таким видом спорта как «Бокс». Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Учебно-тренировочные занятия с элементами бокса учат юного спортсмена подготовке себя к различным нагрузкам, как физическим, так и умственным, умению анализировать, систематизировать информацию в различных ситуациях.

Неотъемлемой частью образовательного процесса по программе является *воспитательная работа*, основной целью которой является способствовать умственному, нравственному, эмоциональному и физическому развитию личности, а также обеспечивать условия для расцвета индивидуальности конкрет-

ного ребёнка, с учётом его возрастных особенностей. Этому способствует выбор различных форм и методов воспитания, которые используются во время занятий: беседа, консультация, обмен мнениями, выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, работа в творческих группах, праздники, конкурсы.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков/занятий, с использованием VK Мессенджера. Видеоуроки/занятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что спортивные занятия с элементами бокса укрепляют здоровье учащихся, улучшают их физическое развитие и эмоциональное состояние, развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту, координацию движений, способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие их физических способностей.

Задачи программы:

Образовательные:

– обучать учащихся комплексу физических упражнений для развития общей физической подготовки;

– формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения.

– формировать первоначальные умения и навыки в боксе.

Развивающие:

– развивать у учащихся кондиционные (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) и координационные способности;

– формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;

– формировать у учащихся социальную активность: общение в группе, навыки дисциплины.

Воспитательные:

– воспитывать у учащихся интерес к занятиям физической культурой и спортом;

– воспитывать у учащихся самостоятельность, настойчивость, выдержку,

самообладание;
– воспитывать у учащихся уважительное отношение к товарищам по спортивной группе;
– воспитывать у учащихся коммуникативные навыки.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение в программу «Юный спортсмен»		**2**	**1**	**1**	Тестирование физических данных
Раздел 1. Общая физическая подготовка		**34**	**2.5**	**31.5**	Эстафета
2.1	Гибкость	6	0.5	5.5	
2.2	Ловкость	6	0.5	5.5	
2.3	Быстрота	8	0.5	7.5	
2.4	Сила	8	0.5	7.5	
2.5	Выносливость	6	0.5	5.5	
Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения		**34**	**1**	**33**	Занятие-конкурс «Лучше всех»
2.1	Специальные подготовительные упражнения	12	1	11	
2.2	Подвижные игры	10	0	10	
2.3	Соревнования	12	0	12	
Итоговое занятие «Спортивные рекорды»		**2**	**0**	**2**	Спортивный праздник
	ИТОГО:	**72**	**4.5**	**67.5**	

Содержание программы

Введение в программу «Юный спортсмен» (2 ч.)

Теория. История бокса. Характеристика разделов программы, особенности обучения. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в учреждении и в спортивном зале. ПДД. Режим занятий.

*Практика***.** Игры на знакомство учащихся и организацию коллектива.

Форма контроля: тестирование физических данных.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (34 ч.)

1.1. Гибкость (6 ч.)

Теория. Значение физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, режим дня и питание спортсмена.

Практика. Упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

1.2. Ловкость (6 ч.)

Теория. Физические упражнения, способствующие развитию ловкости.

Практика. Комплекс упражнений для развития ловкости Упражнения, развивающие реакцию «Ловля мяча», работа в спаррингах, движение на противодействие. Спортивные эстафеты. Подвижные и спортивные игры.

1.3. Быстрота (8 ч.)

Теория. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты.

Практика. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2-3 серии по 10-25 раз. Бег из различных стартовых положений. Бег после доставания подвешенного мяча. Бег приставными шагами, продвигаясь боком. Бег скрестными шагами. Соревнование «Веселые старты».

1.4. Сила (8 ч.)

Теория. Физические упражнения, способствующие развитию силы.

Практика. Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения с гантелями. Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

1.5. Выносливость (6 ч.)

Теория. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости. Значение бокса в развитии выносливости.

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

Форма контроля: эстафета.

Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения (34 ч.)

2.1. Специальные подготовительные упражнения (12 ч.)

Практика. Упражнения на основе базовых элементов бокса - стойка, передвижение, приёмы самостраховки, способы защиты. Упражнение «Бой с тенью».

Упражнения для развития координационных способностей: разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15….30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдо-

гонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5х5 м, 3х10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: упражнение «Бой с тенью», прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Упражнения на преодоление собственного веса. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей -приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

2.2. Подвижные игры» (10 ч.)

Практика. Игры на внимание «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка». Игры с элементами бега «Караси и щука»», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами». Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк ворву», «Через кочки и пенечки». Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему». Игры с элементами сопротивления «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

2.3. Соревнования (12 ч.)

Теория. Правила соревнований. Особенности соревнований.

Практика. Соревнования по ОФП: «Выше. Сильнее. Дальше», «Веселые старты», соревнования на приз Деда Мороза, соревнования на личное первенство.

Форма контроля: занятие-конкурс «Лучше всех».

Итоговое занятие «Спортивные рекорды» (2 ч.)

Практика. Спортивный праздник. Подведение итогов обучения. Награждение.

Форма контроля: Спортивный праздник.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся:

знает:

• упражнения, которые развивают основные качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость;
• набор физических упражнений для зарядки;
• технику безопасности и правила поведения на занятиях ОФП;
• базовые элементы бокса (стойка, передвижение, приёмы самостраховки, способы защиты);
• основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

умет:

• демонстрировать определенное упражнение общей физической подготовки и комментировать его;
• выполнять дома зарядку;
• выполнять специальные и специально-вспомогательные упражнения;
• правильно сочетать нагрузки и отдых в тренировочном процессе.

По итогам освоения программы учащийся приобретет

предметные результаты:

- освоение терминологических знаний;
- умение демонстрировать приобретенные физические умения и навыки на практике;
- умение держать осанку;
- умение анализировать сложность выполнения спортивных упражнений.

личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- соблюдение норм и правил поведения на занятиях и в учреждении;
- мотивация к участию в соревнованиях;
- желание продемонстрировать свои достижения;
- мотивация учащегося к самосовершенствованию и саморазвитию в спортивном направлении;

метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение слушать педагога и поддерживать сотрудничество со сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- развитие координации движений, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1 год	72	36	1раз в неделю по 2 часа	36	01 сентября – 31 мая	1-7 ноября 1-8 января 25-31 марта

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащиеся самостоятельно ежедневно проводят утреннюю зарядку.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они включены в учебно-тренировочный процесс. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения спортивных упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс упражнений по ОФП. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности учащихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Методы и приемы обучения. Программа предполагает использование следующих методов обучения:

1. Методы использования слова (теоретические сведения, указания ошибок, оценка достаточных результатов, задания, подсчет).
2. Методы наглядного восприятия (показ, демонстрация).

3. Методы обучения двигательному действию (практические методы). Они подразделяются на
- обучение в целом (применяется при разучивании простейших упражнений);
- обучение по частям (расчленение сложного технического действия на самостоятельные элементы);
4. Методы строго регламентированного упражнения:
- равномерный (однократная работа с постоянной скоростью);
- переменный (однократная работа с переменной скоростью); - интервальный (повторение одной и той же работы с указанным интервалом отдыха);
- повторный (повторение одной и той же работы);
5. Методы частично регламентированного упражнения:
- игровой,
- соревновательный,
- круговой.

Формы организации образовательного процесса:

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Допускается использование дифференцированно – групповых и индивидуальных форм.

Формы организации учебного занятия:

Основной формой занятия является спортивная тренировка. Также занятия проводятся в виде соревнований, спортивного праздника, викторин, игр, тестов. Все эти формы занятий направлены на повышение уровня тренированности.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Алгоритм учебного занятия. Занятия по программе делятся на три этапа:

• Подготовительный этап. Учащиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

• Разминка - включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, упражнения на растяжку всех групп мышц.

• Основной этап. Выполняются (разучиваются, отрабатываются) спортивные упражнения.

• Заключительный этап - это игры и импровизации с изученными элементами под музыку. Выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы учащиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

В рамках данной программы упор делается на гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, что соответствует реализуемой ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ МБУ ДО ЦРТДЮ (http://crtdu-kis.ucoz.ru/14/programma_vospitanija_22-23.pdf).

Материально-техническое обеспечение.

Наименование	**Количество штук**
спортивный зал	1
комплект мультимедийного оборудования (проектор, экран, колонки)	1
ноутбук	1
аудиомагнитофон	1
медиатека (различная музыка)	1
боксёрские мешки	3
скакалки	20
скамейки гимнастические	10
палки гимнастические	20
мячи резиновые	10
обручи	20
кольца для набрасывания на штырь	20
маты	10
секундомер	1
теннисные мячи	20

- боксерские перчатки, шлемы и обувь, тренировочные костюмы, бинты и капы) учащиеся приносят с собой.

Интенсивность использования средств обучения соответствует реализации образовательной программы согласно календарного учебного графика по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению данной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в Профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель» (Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н)

2.3. Формы контроля

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий.

В качестве диагностического инструментария используются:

- тестирование физических данных;
- опрос, беседа;
- контрольные упражнения;
- соревнования.

Проверка результатов образовательной деятельности происходит в три этапа:

Вводный контроль – предварительное определение уровня знаний, умений и навыков в начале учебного года: тестирование физических данных.

Тематический контроль – контроль знаний, умений и навыков по разделам программы.

Итоговый контроль – итоговая проверка знаний, умений и навыков, приобретенных учащимся в конце каждого обучения (проведение соревнований).

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
вводный	Тестирование физических данных
тематический	Эстафета Занятие-конкурс «Лучше всех»
итоговый	Спортивный праздник

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений, навыков, устный анализ выполняемых упражнений, зачетные занятия.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы

I. Аудиозаписи

- для разминки
- для вольных упражнений
- для прыжковой акробатики

II. Комплексы

- акробатические упражнения
- суставная гимнастика
- ОРУ без предметов
- ОРУ со скакалкой
- ОРУ с гимнастической палкой
- упражнения в парах
- упражнения на гибкость
- упражнения на выносливость
- упражнения на силу
- упражнения в движении
- упражнения на гимнастической скамейке

- упражнения у станка
- вольные упражнения

III. Игры, карточки с играми (по видам игр):

- сюжетно – ролевые игры
- подвижные игры
- речевые игры
- игры на развитие ловкости и сообразительности
- викторины
- шарады
- игры – аттракционы
- спортивные игры
- общеразвивающие игры
- игры с метанием на дальность и в цель
- игры преимущественно с бегом на скорость
- игры с элементами общеразвивающих упражнений

IV. Праздники (разработки)

- «Путешествие в страну Спортландию»
- соревнование на приз Деда Мороза
- «Весенний кросс»

VI. Плакаты

- рисунки техники выполнения сложных акробатических элементов
- кувырок вперед в парах
- длинный кувырок, кувырок вперед
- кувырок назад согнувшись
- кувырок, назад прогнувшись через плечо
- перевороты

2.6. Список литературы

Основная литература:

- для педагога:

1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва, 2019. – 45 с.
2. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов / Под ред. Неверковича С.Д. - Москва: Academia, 2017. - 400 с.
3. Кравченко А. Психология и педагогика: Учебник. - Москва: Проспект, 2019. - 400 с.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. Санкт-Петербург, 2018. – 67 с.
5. Загорский Б. И. Физическая культура. - Москва: Знание, 2018. - 100 с.
6. Токарев С. Достань Головой до небес. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 340 с.
7. Головихин Е. А., Головихина Д. В. образовательная программа для учащихся спортивнооздоровительных групп (СОГ). - Обнинск, 2017. – 29 с.

- для учащихся:

1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. - Москва, 2019. – 45 с.
2. Огурёнкова О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей// Инструктор по физкультуре. - 2013. - №1. – С.12-15.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. Санкт-Петербург, 2018. – 67 с.
4. Загорский Б. И. Физическая культура. - Москва: Знание, 2018. - 100 с.
5. Токарев С. Достань Головой до небес. - Москва: Физкультура и спорт, 2017. - 340 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – Москва: ФиС, 1977. – 207 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – Москва: ФиС, 1985. - 192 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – Москва: ФиС, 1985. – 43 с.
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986. – 256 с.
8. Головихин Е. А., Головихина Д. В. Образовательная программа для учащихся спортивнооздоровительных групп (СОГ) - Обнинск, 2017.
9. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – Москва: ФиС, 1976. – 208 с.
10. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998. - 272 с.
12. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000. – 144с.
13. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика: учебник / Л.Д. Столяренко. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 228 с.
14. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – Москва: ФиС, 1986. - 255.

Интернет-ресурсы:

1. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [Электронный ресурс]. URL: http://www.teoriya.ru/ru Дата обращения (01. 06. 2023г.)
2. Сайт «ФизкультУра» [Электронный ресурс]. URL: http://www.fizkultura.ru/ Дата обращения (01. 06. 2023г.)
3. Методсовет. Методический портал учителя физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Дата обращения (01. 06. 2023г.)

Приложение 1

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование физических данных

Цель: выявление уровня физического развития ребенка на начало обучения
Форма проведения: тестирование
Содержание: учащиеся индивидуально выполняют упражнения.
Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый)
Критерии определения результата:

№	Содержание	допустимо	хорошо	оптимально
1.	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать	3 сек. 3 балла	5 сек. 4 балла	8 сек. 5 баллов
2.	«Скамейка» из и. п. лёжа, держать	5 сек. 3 балла	8 сек. 4 балла	12 сек. 5 баллов
3.	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята	3 сек. 3 балла	5 сек. 4 балла	8 сек. 5 баллов
4.	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами	100 см. 3 балла	105 см. 4 балла	110 см. 5 баллов
5.	Прыжки со скакалкой, без останов-ки	15 прыжков 3 балла	20 прыжков 4 балла	25 прыж-ков 5 баллов

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О._____
Дата _____

Задания	**Уровень**			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Наклоны»				
«Скамейка»				
«Равновесие»				
«Прыжок в длину»				
«Прыжки со скакал-кой»				

Всего баллов:_____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 22-25 баллов
Хороший уровень - 17 – 21 баллов
Допустимый уровень – до 16 баллов

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Спортивная эстафета

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по разделу «Общая физическая подготовка».

Форма проведения: спортивная эстафета

Содержание: учащиеся выполняют задания по ОФП и отвечают на вопросы.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый)

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – 25-30 баллов
Хороший уровень - 24 – 26 баллов
Допустимый уровень – до 23 баллов

Ход

1 этап – Приветствие (название, девиз, эмблема)

2 этап – У лукоморья дуб зелёный... (поточное преодоление полосы препятствий, последний снимает с «дуба» спортивные загадки и гладким бегом возвращается к команде на написание ответов каждой команде отводится – 2 мин.)

3 этап – Необыкновенное путешествие:

1. Переправа (капитан команды на время «переправляет» по очереди каждого члена команды на другую сторону спортивного зала. После команда получает вопрос викторины, - «Какие командные виды спорта вы знаете?» Какая команда первая финишировала с ответом на вопрос, получает балл, ответ викторины оценивается отдельно.)
2. Необитаемый остров, размер – 1 квадратный метр. Преодолевая на пути препятствия, члены команды по очереди переправляются на остров, когда последний участник команды достигает цели судья считает до пяти и останавливает время.
3. Болото (ответив на вопрос викторины, - «Какие водные виды спорта вы знаете?», команда назвавшая последняя вид спорта, стартует первой. Поточно, двигаясь прыжками по нарисованным кружкам (кочкам) на время, команда возвращается на свое место).
4. Сказочная поляна (конкурс капитанов)
5. Подведение итогов, награждение

Оценочный лист (участвуют две команды)

Этапы	Название конкурсов	Критерии оценки	Баллы
I	Приветствие	Артистизм, четкость и слаженные действия команды, эмблема	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1

II	У Лукоморья дуб зеленый…	Учитывается время прохождения полосы препятствий и количество правильных ответов на загадки	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
III	1.Переправа	Учитывается время прохождения эстафеты и максимальное количество названных командных видов спорта	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
	2.Необитаемый остров	Безошибочное преодоление препятствий на пути к острову и удержаться на нем 5 сек, не выходя за пределы квадрата	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
	3.Болото	Учитывается скорость ответа и безошибочное прохождение по кочкам на время	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
	4.Сказочная поляна	Капитаны в костюмах сказочных героев выполняют отжимания за 10 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1

Оптимальный уровень – 15-18 баллов
Хороший уровень - 14 – 16 баллов
Допустимый уровень – до 13 баллов

4 этап. Соревнование по ОФП
Задания:
1.Лежа на спине, руки за голову, поднимание туловища на время за 30 сек.
2.Перекат из упора присев в группировке назад, встать без рук
3.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на количество раз
4. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, удерживать 5 сек.

Название конкурсов	**Критерии оценки**	**Уровень, баллы**
Лежа на спине, руки за голову, поднимание туловища. Время выполнения -30 сек.	Руки не разжимать за головой, ноги прямые.	Оптимальный: 30-35 раз -3 б. Хороший: 25-29 раз – 2 б. Допустимый: 15-24 раза – 1б.
Перекат из упора присев в группировке назад, встать без рук	Группировка должна быть плотная, подбородок прижат к груди, встать руки в стороны, ноги вместе	Оптимальный: 3раза – 3 б. Хороший: 2 раза – 2б. Допустимый: 1 раз – 1б.
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на количество раз	Спина должна быть прямая, не прогибаться, голова смотрит вниз,	Оптимальный: 15 раз – 3б. Хороший:12-14раз – 2 б.

	руки максимально сгибать	Допустимый: 10-11раз 1 б.
Равновесие на одной ноге, руки в стороны, удерживать 5 сек.	Спина должна быть прогнута, голова вверх, нога прямая, руки в стороны прямые	Оптимальный: без ошибок 5 сек. -3 б. Хороший: 3сек.- 2 б. Допустимый: 1-2сек. – 1 б.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О._____

Дата _____

Задания	**Уровень**			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Подъем туловища»				
«Перекат»				
«Сгибание-разгибание»				
«Равновесие»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных обучающегося

Оптимальный уровень – 10-12 баллов

Хороший уровень – 8-9 баллов

Допустимый уровень – до 7 баллов

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Спортивный праздник «Спортивные рекорды»

Цель: выявление уровня физического развития учащихся по итогам обучения.

Форма проведения: спортивный праздник.

Содержание: учащиеся выполняют конкурсные задания.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый)

Ход праздника

Вед: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть вас. Сегодня мы проводим спортивное мероприятие, которые называются **«Спортивные рекорды»** для девочек и мальчиков, обладающих вниманием, волей к победе, выдержкой, смекалкой. К соревнованиям допускаются ловкие, быстрые, не равнодушные к своему здоровью и физическому развитию ребята.

Вед: (*Звучит маршевая музыка. Выходят участники соревнований*). Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды (*аплодисменты*). И конечно-же приветствуем болельщиков и гостей!

Вед: Все хотят соревноваться.
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать!
Вед: Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды,
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно
Представляем жюри ----------
Вед: Пусть жюри весь ход сражения
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

1. Представление команд, приветствие

1-й капитан: Наша команда: «Стрела», все вместе: «Наш девиз»: «Стрелы» стремительный полёт нас к победе приведёт!

2-й капитан: Наша команда: «Ракета», все вместе: «Наш девиз»: в соревнованиях лучше нету быстрой и дружной команды «Ракета»!

2. Основная часть

Вед: *Хочу напомнить вам о правилах поведения и о правилах безопасности во время проведения спортивных эстафет. Вы их знаете и должны их помнить и соблюдать!*

1). Эстафета «Закаливание». По сигналу тренера участники бегут к ведру, опрокидывают его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде.

2). Эстафета «Болото».

По сигналу участник должен начать проходить «болото», не замочив ног. У него для этого есть 2 листа. Перекладывая листы всё вперёд и вперёд, проходит болото. Выигрывает та команда, которая затратила на переход меньше времени

3). Эстафета «Цепочка с платочком». А заключается он в следующем. Все команды встают в одну шеренгу, взявшись за руки. У стоящего в самом конце в руках платок. Он змейкой под руками оббегает всех, оббегает ориентир и встает первым. Передав платочек в начало команды. Так же поступает каждый участник команды. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

4). Танцевальный конкурс «Горячая 10-ка».

Вед: Вы все размялись хорошо.
Ждет вас новое заданье!
Непростое испытанье!

Испытание это танцевальное, творческое. Здесь победит задор! Звучат мелодии (по очереди), а вам предлагают различные задания: самые активные руки, самые активные ноги, самая активная голова, самое активное туловище. Выигрывает самая задорная и оригинальная команда.

5). Конкурс болельщиков. Пока жюри подводит итоги конкурсов, проведём конкурс болельщиков.

Игра «Доскажи словечко».

1. Просыпаясь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю … (зарядку)
2. Не обижен, а надут.
Его по полю ведут.
А ударят – нипочём!
Не угнаться за … (мячом).
3. На ледяной площадке крик,
К воротам рвётся ученик –
Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»
Весёлая игра… (хоккей).
4. Два берёзовых коня
По снегу несут меня.
Кони эти рыжи
И зовут их - … (лыжи).
5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие … (коньки).
6. Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка,
На бруски набил я планки,
Дайте снег! Готовы … (санки).
7. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги,
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой … (велосипед)
8. Я атлетом стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чём,
Как вы стали силачом.
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я … (гантели)

6). Эстафета «Гантели». Участники команд выстраиваются в две колонны и над головами передают «гантель» пластмассовую бутылку с водой от первого участника (капитана) последнему. Последний участник, получив «гантель», бе-

жит и становится во главе колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды снова не окажется во главе колонны

7). Эстафета «Картошка».

Ребята бегут с туристическими рюкзаками, в которых находятся мячи для тенниса. Они кладут в каждый лежачий обруч мяч, добегая до флажка, возвращаются назад. Следующий участник команды собирает из обручей мячи и возвращается назад. Побеждает та команда, которая быстрее завершила эстафету.

8). Эстафета «Кенгуру». Прыжки с зажатым между ног мячом до поворотной стойки. Обратно – бег с мячом в руках.

9). Эстафета «Вперед, по магазинам!»

Сейчас вы отправитесь в воображаемый магазин за конфетами. Каждый член команды должен принести в маленькой ложечке конфетку в корзину, передать ложечку следующему игроку. По количеству купленных конфет начисляются очки.

10). Эстафета «Дружба».

Начинают соревнование капитаны. Они бегут до поворотной стойки, огибают её, затем возвращаются к команде и цепляют «Вагончик» (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдёт всю дистанцию, не потеряв в пути «вагончики».

11). Конкурс болельщиков «Спортивные загадки».

1.Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)

2.Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

3.Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)

4.Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

5.В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)
6.Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)
7.Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)
8.На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)
9.Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)

3. Подведение итогов.

Слово предоставляется жюри.

Построение. Объявление команды – победительницы. Награждение грамотами, призами победителей и участников.

Ведущий: Спасибо Вам, и до свиданья!
До новых встреч в спортзале этом.
Соединяйте спорт и знанья,
И душу грейте добрым светом!

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – учащийся быстро, активно и правильно выполнял спортивные задания, без помарок.

Хороший уровень – учащийся был активен, правильно выполнял спортивные задания, но затраты времени были большие.

Допустимый уровень – учащийся допускал ошибки, тратил много времени на выполнение спортивных заданий.

Приложение 2.

Тезаурус

Безопасное расстояние – наименьшее расстояние между человеком и источником опасного и вредного фактора, при котором человек находиться вне опасной зоны.

Безопасный режим – режим, при котором вероятность возникновения опасной ситуации минимальна.

Борьба -

1) единоборство, рукопашная схватка двоих людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног

2) также характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.

Борцовская схватка - может состояться как с практической целью (боевые действия, самооборона и т. п.) так и с состязательной целью, в рамках спортивной борьбы, и в последнем случае проводится по определённым для каждого вида борьбы правилам и с использованием определённых приёмов борьбы.

Бой с тенью - бой с воображаемым соперником, используемый во время тренировок боксеров для отработки основных ударов и приемов защиты.

Вежливость – это уважение уважительного отношения к другим людям, их достоинству.

Врачебный контроль - (область физической культуры и спорта) - сроки медицинских осмотров занимающихся, участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача.

Выпад – движение (положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Гантель - ручной спортивный снаряд в виде двух металлических шаров или наборов металлических дисков, соединенных короткой рукояткой.

Гигиена – это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

Гиря - спортивный снаряд в виде металлического шара с ручкой для упражнений в тяжелой атлетике.

Двигательная активность – это естественная потребность человека в движении.

Двигательное действие — совокупность движений (прыжок, бег, удар, метание).

Движение — изменение положения тела или его частей в пространстве (сгибание рук, наклон, поворот туловища).

Дистанция - проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Единоборство - называют группу видов спорта, в которых один спортсмен должен победить другого в непосредственной борьбе друг с другом. **Жим** — подъем тяжестей (штанги, гири, гантелей и т. п.) от груди вверх из исходного положения, стоя, лежа на скамье или сидя.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного или повышенного атмосферного давления). Систематически проводимое закаливание помогает предотвратить многие болезни, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую работоспособность.

Зарядка - для детей является неотъемлемой частью полноценного физического и умственного развития ребенка.

Здоровье – означает не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни - включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом).

Капа - элемент амуниции боксера, защищающий губы от прорезания собственными зубами, а также смягчающий удары в челюсть.

Осанка - это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Разминка – это комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений.

Режим дня - правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению умственной и физической работоспособности.

Самозащита – защита собственными силами от угрожающей опасности, противодействия опасности, угроза своей жизни, здоровью, имуществу, интересам.

Самоконтроль - это регулярное соблюдение физкультурником и спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культуры и спортом.

Утренняя гимнастика – или, как её еще называют, зарядка – представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

Эстафета – соревнования спортивных команд – бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому словный предмет.