

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ»

Рассмотрено на  
заседании педагогического совета

Протокол №01 от 09.01.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР  
«Юный Динамовец»

09.01.2025 г.

Н.Н. Перевозчиков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Ижевск, 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в группах общей физической подготовки (далее ОФП) отделения бокса для детей в возрасте от 5 лет.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки (последующего прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по боксу в МЮУ ДО СШОР «Юный Динамовец»).

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.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей школьного возраста, так и удовлетворяет потребности детского и юношеского организма в двигательной активности.

**Цель программы:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий ОФП с элементами бокса.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в двигательной активности;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- выявление одаренных и способных к боксу детей.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, для подготовки детей к дальнейшему поступлению на этапы спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР «Юный Динамовец».

Программа рассчитана на детей от 5 лет.

Занятия проводятся в групповой форме.

#### **Основные направления и содержание деятельности**

В группах ОФП ведущими факторами являются: развитие основных физических качеств ребенка, увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов.

В содержании учебно-тренировочного процесса применяются следующие виды подготовки:

- теоретическая;
- физическая;
- специальная физическая;
- технико-тактическая;
- игровая (соревновательная);
- психологическая;

Теоретическая подготовка обеспечивает осмысливание физического совершенствования, технико-тактических приемов и игровых действий.

Физическая подготовка решает вопросы двигательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка вооружает занимающихся индивидуальным мастерством и тактикой ведения спарринга.

Соревновательная подготовка является важным звеном в спортивном совершенствовании, так как знания, умения и навыки, обретенные в ходе учебно-тренировочных занятий, проявляются в ходе спаррингов.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений. Тренеру-преподавателю, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной и всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

# 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## 1.1 Порядок зачисления в группы ОФП.

В группы ОФП принимаются все желающие дети в возрасте от 5 лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

## 1.2 Организация деятельности и режим занятий

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течении календарного года. Занятия проводятся для занимающихся 1-2 года обучения два раза в неделю по 60 минут, для занимающихся 3-4 года обучения три раза в неделю по 60 минут. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия, участие в общешкольных и городских спортивно-массовых мероприятиях. Группы формируются преимущественно по возрасту и общей физической подготовленности не более 20 человек.

С целью определения уровня общей физической подготовленности детей используются контрольные упражнения, отражающие уровень развития основных физических качеств: быстрота, выносливость, сила.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

**Выносливость** является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

**Скоростно-силовые качества** – это способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

**Гибкость** - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение)

мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

С целью определения уровня общей физической подготовленности детей за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы	
		5 лет	6 лет
Быстрота	Бег 30 метров	+	+
Выносливость	Бег 1000 метров	-	+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+
	Челночный бег 3x10 м	+	+
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	не более 7,1 с.
Выносливость	Бег 1000 метров	+	+	не более 7,21 мин
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 8 раз
	Подтягивания	-	-	Не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 122 см
	Челночный бег 3x10 м	+	+	не более 10,5 с

Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 1 см
Специальная физическая подготовка	И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	-	-	не менее 7 м.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося. Занимающиеся 9 лет и старше сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс». Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для поступления на этап спортивной подготовки по боксу и зачисления в группы для освоения дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс» в МБУ ДО СШОР «Юный Динамовец».

## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 2.1 Теоретическая подготовка

В группах ОФП необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная их задача состоит в том, чтобы приучить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Детей необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед перед занятием либо после занятия. При проведении бесед следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки усвоенного материала используется тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

### План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание
1	Инструктажи и техника безопасности	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

## 2.2 Практическая подготовка

### 2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

**Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

**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.

**Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

**Подвижные игры и эстафеты (Приложение 1).**

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

#### **3.1. Организация учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в течении календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

Каждое занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на развитие основных физических качеств.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

График занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

#### **3.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты,

т.е. помогают ребенку стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На начальном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и

способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах ОФП направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## **5. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод наблюдения.

Важнейшие требования к наблюдению за занимающимися:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Качественные показатели определяются по результатам выполнения нормативов по ОФП.

### **5.1. Методические указания к проведению контрольных нормативов по ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся групп ОФП отделения бокса организуется прием нормативов по ОФП ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

#### **Методика выполнения и приема контрольных нормативов**

##### ***1. Бег на 30, 1000 метров***

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

##### ***2. Прыжок в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2

попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

#### ***4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

#### ***5. Подтягивание на перекладине***

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

#### ***6. Упражнение на гибкость***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

#### ***7. Челночный бег 3x10 м.***

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

#### **8. Бросок набивного мяча весом 2 кг.**

Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять набивной мяч в обе руки. Бросок осуществить снизу-вперед двумя руками, используя все мышцы тела для выполнения броска.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки, засчитывается лучший результат.

## **6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### **6.1. Требования безопасности во время занятий**

1. Перед началом занятия занимающиеся должны переодеться в спортивную форму, сменить обувь, снять все предметы украшения (серьги, цепи, крестики, браслеты, кольца и пр.), убрать из карманов все предметы, представляющие опасность для занимающихся.

2. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

4. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

5. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

6. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера-преподавателя не подходить.

7. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

### **6.2. Требования безопасности по окончании занятий**

а. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

б. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **6.3. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося незамедлительно обратиться к тренеру-преподавателю.

2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

3. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен

обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

## Приложение 1

### Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота)

#### «Быстро по местам»

По первому сигналу тренера-преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно, и борьба идет за сокращение времени построения.

#### «Вызов номеров»

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой, рассчитываются по порядку номеров и запоминают свои номера. Тренер-преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

- а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа;
- б) различные способы передвижения;
- в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

После каждой пробежки начисляются очки: 2 – победителю и 1 – побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

#### «Комбинированная эстафета»

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и

изменения способов их выполнения.

### **Подвижные игры по проявлению физических качеств (скоростно-силовые)**

#### **«Прыжок за прыжком»**

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола. По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор,

пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

#### **«Бег в обруче»**

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

#### **«Веревочка под ногами»**

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперед и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде.

Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задели верёвочку.

Правила игры:

1. игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

### **Подвижные игры по проявлению физических качеств (выносливость)**

«Встречная эстафета»

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд

и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры:

1. Эстафета начинается по команде.
2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.
3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

«Вперед – назад»

Участники игры становятся парами лицом друг к другу и упираются своим напарникам в плечи. По сигналу пары начинают бег на коньках (от бортика или от черты): один скользит задним ходом, другой - вперед. Как только соревнующиеся достигнут противоположного бортика или линии, отмеченной флажками, они, не меняясь местами, скользят обратно к старту. Тот, кто первую половину пути шел передним ходом, обратно идет уже задним, а его партнер - передним.

Выигрывает пара, которая первой вернется таким образом к линии старта - финиша.

«Мяч среднему»

Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них

выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

**Правила игры:**

1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле.
2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности.
3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру.
4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

### **Подвижные игры по проявлению физических качеств (сила)**

**«Тяни в круг»**

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования. Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

**«Перетягивание каната»**

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется.

Побеждает команда, которая большее число раз сумела перетянуть канат на свою сторону.

Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и

слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.

#### «Бросок – рывок»

Игра проводится в зале, либо на площадке. Выбирается судья, остальные ребята с клюшками в руках встают шеренгами справа и слева от судьи. Каждая шеренга - команда. Игроки в ней рассчитываются по номерам. Судья рукой бросает теннисный мяч вперед и громко называет номер. Оба игрока в командах, имеющих этот номер, устремляются за мячом. Задача каждого - первым настич мяч и пробросить его в пустые ворота. В борьбе за мяч разрешается применять силовые приемы, поднимать клюшку соперника.

Игрок, первым коснувшийся мяча, получает 1 очко. Еще очко он приносит команде, если сумел бросить по воротам. Если противник сумел отнять мяч и сам произвел бросок по воротам, то очко на его счету.

Игроки возвращаются в шеренги, а судья называет другие номера. Игра заканчивается, когда в единоборстве примут участие все пары.

### **Подвижные игры по проявлению физических качеств (ловкость)**

#### «Бег пингвинов»

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10-12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

#### «Эстафета с лазанием и перелазанием»

Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.

Содержание игры. По сигналу тренера первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д.

Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

#### Правила игры:

1. Игрок обязан коснуться флажка.
2. Запрещается преждевременно выбегать вперед.

Сведения об электронной подписи

Подписант:	<p>CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ""ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ""", SN=Перевозчиков, G=Николай Николаевич, E=s83.nik@yandex.ru, ИНН=183400292163, ИНН ЮЛ=1832030954, СНИЛС=11283011200, ОГРН=1021801443696, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ""ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ""", Т=Директор, L=г. Ижевск, STREET="ул. Ворошилова, 68", S=Удмуртская Республика, C=RU</p>
Серийный номер сертификата:	009BCCFAE8535358B76EF41435794DA261
Удостоверяющий центр:	<p>CN=Федеральное казначейство, O=Казначейство России, C=RU, L=г. Москва, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", ОГРН=1047797019830, ИНН ЮЛ=7710568760, S=77 Москва, E=uc_fk@roskazna.ru</p>
Сертификат действителен с:	15.01.2025 15:05
Сертификат действителен до:	10.04.2026 15:05
Дата и время подписания файла:	29.01.2025 15:58
Тип подписи:	Присоединенная подпись