

Управление образования муниципального образования город-курорт Анапа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа №3 муниципального образования город-курорт Анапа  
имени заслуженного тренера России Александра Петровича Аксенова

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО СШ №3  
протокол № 2  
от «19» марта 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШ №3  
В. В. Труфанов  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от 19 марта 2024 г.



**Дополнительная адаптированная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
для обучающихся с синдромом Дауна  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка с элементами  
бокса и кикбоксинга»**

Уровень программы – ознакомительный  
Срок реализации – 1 год (72 ч)  
Возраст обучающихся – 9-12 лет  
Состав группы – до 3 человек  
Форма обучения – очная, с применением дистанционных технологий  
Вид программы – модифицированный  
Условия реализации – за счет бюджетных средств  
ID номер программы в АИС «Навигатор» – 57946

Авторы-составители:  
Козинец Н.Р.-заместитель  
директора УСР  
Тихонова Н.А. - методист

г-к Анапа 2024

## ПАСПОРТ

### Дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы для обучающихся с синдромом Дауна «Общая физическая подготовка с элементами бокса и кикбоксинга»

Наименование муниципалитета	Г-к Анапа
Наименование организации	МБУ ДО СШ №3 им. А.П. Аксенова
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	57946
Полное наименование программы	Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с синдромом Дауна физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами бокса и кикбоксинга»
Механизм финансирования	За счет бюджетных средств
ФИО автора	Тихонова Наталья Александровна Козинец Наталья Руслановна
Краткое описание программы	Программа направлена на создание условий для обучения и позитивной социализации детей с синдромом Дауна.
Форма обучения	Очная, с применением дистанционных технологий
Уровень содержания	Ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	1 год (72 ч)
Возрастная категория	9-12 лет
Цель программы	Предоставить возможность детям с синдромом Дауна овладеть навыками социального поведения с использованием ресурсов физкультурно-оздоровительной деятельности и опорой на формирование субъектной позиции детей и родителей.
Задачи программы	<b>Предметные:</b> Изучить основные элементы бокса и кикбоксинга. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Сформировать навыки ведения здорового образа жизни. Вооружить родителей дополнительными знаниями в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с умственной отсталостью и синдромом Дауна. <b>Метапредметные:</b> Содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы. Развивать жизненно важные двигательные умения и навыки. Развивать мотивацию к укреплению здоровья и закаливанию организма. <b>Личностные:</b> Развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать нравственные и волевые качества. Формировать основные жизненно важные гигиенические навыки. Развивать коммуникативные навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе.

Ожидаемые результаты	<p><b>Предметные:</b> Изучены основные элементы бокса и кикбоксинга. Сформированы навыки ведения здорового образа жизни. Родители вооружены дополнительными знаниями в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с синдромом Дауна.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Обучающийся проявляет творческую активность и инициативу. Развиты жизненно важные двигательные умения и навыки. Обучающийся замотивирован к укреплению здоровья и закаливанию организма</p> <p><b>Личностные:</b> Развита эмоционально-волевая сфера обучающихся. Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой спортом. Воспитаны нравственные и волевые качества. Сформированы основные жизненно важные гигиенические навыки. Развиты коммуникативные навыки психологической совместимости адаптации в коллективе.</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	К занятиям допускаются обучающиеся, изъявившие желание заниматься по данной программе и имеющие допуск от врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендаций относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.
Возможность реализации в сетевой форме	Отсутствует
Возможность реализации с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	Боксерский ринг- 4 шт, мешки- 58 шт, груши- 15 шт, настенные подушки- 19 шт, пневмогруши- 11 шт, лапы – 97 шт, канаты- 12 шт, перекладины для подтягивания – 83 шт, гири – 49 шт, гантели- 56 шт, гимнастические скамьи – 18 шт, штанги с блинами – 29 шт, медболы – 53 шт, различные силовые и кардио тренажеры- 12 шт. А также информационные стенды, оборудование для просмотра учебных видеофильмов.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	9
1.3 Формы обучения и режим занятий	11
1.4 Содержание программы	13
1.4.1 Годовой учебный план	13
1.4.2 Содержание учебного плана	14
1.5 Планируемые результаты и способы их проверки	16
1.5.1 Планируемые результаты	16
1.5.2 Способы определения результативности	17
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»</b>	<b>18</b>
2.1 Календарный учебный график	18
2.2 Воспитание	22
2.3 Условия реализации программы	25
2.4 Формы контроля и аттестации	26
2.5 Оценочные материалы	27
2.6 Методическое обеспечение программы	27
2.7 Список используемой литературы	38

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с синдромом Дауна «Общая физическая подготовка с элементами бокса и кикбоксинга» разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

3. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

5. Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 года № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.;

9. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.

10. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования

спортивная школа №3 муниципального образования город-курорт Анапа имени Заслуженного тренера России Александра Петровича Аксенова, утвержденное приказом МБУ ДО СШ №3 им. А.П. Аксенова от 14 марта 2024 г. №14.

Программа является **модифицированной**. Составлена на основе общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» для спортивных школ.

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с синдромом Дауна «Общая физическая подготовка с элементами бокса и кикбоксинга» (далее - Программа) - **образовательная программа физкультурно-спортивной направленности**.

Программа адаптирована для обучения этой категории детей с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Программа направлена на создание условий для обучения и позитивной социализации детей с синдромом Дауна, на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте. На овладение навыками социального поведения в условиях спортивного зала с опорой на формирование субъектных позиций детей и родителей. В основу организации коррекционно-развивающей и воспитательной работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью положена идея о компенсаторном характере обучения и воспитания детей с особыми возможностями здоровья. Суть концепции в том, что в каждом ребенке заложены потенциальные возможности компенсации того или иного дефекта. Использование программы предполагает большую гибкость. Время освоения программы строго индивидуально и зависит от целого комплекса причин, определяющих структуру нарушения у данного ребенка. Программа разработана на основе дифференцированного и деятельностного подходов. Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей детей с интеллектуальными нарушениями, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся возможность реализовать индивидуальный потенциал развития. Модель сотрудничества педагога дополнительного образования с семьей ребенка с интеллектуальными нарушениями. Эффективная адаптация, социализация и

интеграция обучающихся с интеллектуальными нарушениями в окружающий социум возможна только при тесном, партнерском сотрудничестве педагога дополнительного образования и родителей. Родители обучающихся с интеллектуальными нарушениями являются полноправными участниками образовательного процесса, главными помощниками и союзниками, но при этом они сами нуждаются в понимании и поддержке со стороны педагога. В этом специфика работы педагога с родителями особых детей. Опираясь на концептуальные идеи программы наиболее востребованной моделью сотрудничества педагога дополнительного образования с родителями детей с интеллектуальной недостаточностью может быть модель, выраженная в виде триады: понимание (знание особенностей семьи, стиля отношений с ребенком) – поддержка (проявление эмпатии, своевременная помощь) – совместные действия (как на занятии, так и вне занятий).

**Новизна Программы** состоит в том, что впервые в МБУ ДО СШ №3 им. А.П. Аксенова будет реализовываться программа для обучающихся с особенностями здоровья. А также, включение родителей обучающихся в совместную образовательную, социокультурную деятельность как полноправных участников образовательного процесса, главных союзников и помощников.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что в настоящее время позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий физической культурой детей с синдромом Дауна.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития МО город-курорт Анапа до 2030 г одной из перспективных отраслей развития является спортивная индустрия. Анапа, имея огромный климатический потенциал, может стать национальным центром развития игровых и циклических видов спорта. Именно спортивная индустрия – та область, которая способна сглаживать сезонные колебания туристско-рекреационного сектора. Стратегический фокус при этом – массовая физкультура, а не спорт высоких достижений.

Стратегия социально-экономического развития МО город-курорт Анапа полностью разделяет ценности стратегии социально-экономического развития Краснодарского края, в соответствии с которой высшей ценностью является человек. Ряд достаточно существенных выводов позволяет сделать анализ возрастной структуры населения МО город-курорт Анапа, наиболее важным из которых является увеличение численности населения до 14 лет, что обусловлено высоким уровнем рождаемости в течение уже достаточно продолжительных временных отрезков.

Занятия с элементами бокса и кикбоксинга позволяют воспитывать не только силу и выносливость, но развивать в обучающихся силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

**Данная Программа педагогически целесообразна**, т.к. при разработке в неё заложены дифференцированный и деятельностный подходы. При реализации в Учреждении, она ориентирована на поддержку каждого обучающегося с учетом его личностных особенностей, потребностей и возможностей.

**Отличительные особенности программы.** При систематических занятиях физической культурой создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями творческой практики. Обучающийся должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятиях сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведёт к более глубокому её усвоению.

Программа обеспечивает преемственность учебно-образовательного процесса с освоением обучающимися дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей и подростков с синдромом Дауна от 9 до 12 лет.

Синдром Дауна - самая распространенная из всех известных на сегодняшний день форма хромосомной патологии. Около 20% тяжёлых форм поражений центральной нервной системы связано с генетическими нарушениями. Среди этих заболеваний ведущее место занимает синдром Дауна, при котором умственная отсталость сочетается со своеобразной внешностью. Поэтому все представленные выше особенности моторной и психоэмоциональной сферы обучающихся отражаются в развитии детей с синдромом Дауна. Но при этом данная категория детей имеет и свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при их обучении и развитии.

1. Моторное отставание. Неполное развитие крупной и мелкой моторики, недостаточно сформирован артикуляционный аппарат, снижен мышечный тонус, наблюдается выраженная гиперподвижность суставов, несогласованность движений, нарушение координации. При этом эти дети, особенно в раннем возрасте, часто подвижны, активны, любят играть, спорт. Данные дети склонны к лишнему весу, что отражается на состоянии костей и суставов, кости более уплощенные, а суставы менее подвижные. Одной внешне отличительной особенностью детей с синдромом Дауна является короткая шея, что отражается на осанке ребенка и правильной постановке корпуса для исполнения танцевальных элементов.
2. У обучающихся с синдромом Дауна отмечается недостаточность слуховой кратковременной памяти, низкий уровень запоминания и обработки информации, полученной на слух. Для заучивания и запоминания требуется значительное количество повторений. Им также необходим постоянный визуальный пример при разучивании как отдельных элементов, так и движения в целом.
3. Неустойчивость активного внимания, быстрая отвлекаемость, в то же время способность сосредоточиться на одной задаче, интересной для ребенка: не переключит внимание, пока не закончит и не будет удовлетворен результатом. При этом повышенная утомляемость и истощаемость. Учебный процесс должен быть четко простроен по СанПину, чтобы не допускать переутомления обучающихся. В течение дня планируется только одно значимое, торжественное мероприятие (праздник, соревнования, репетиция, мастер-класс и др).
4. У детей с данной хромосомной патологией имеются различного рода физические заболевания и аномалии: пороки сердца, проблемы со слухом и зрением, патологии внутренних органов. Эти моменты необходимо учитывать при приеме и обучении детей с синдромом Дауна на общую физическую подготовку с элементами бокса и кикбоксинга. Для них в обязательном порядке необходима медицинская справка, разрешающая заниматься физкультурно – оздоровительной деятельностью. Сенсорные нарушения снижают темп восприятия информации. Необходимо, чтобы педагог находился постоянно в поле зрения детей, на занятии не должно быть никаких отвлекающих и раздражающих факторов.
5. Глубокое недоразвитие речи (недостатки в произношении звуков, пассивный словарный запас больше, чем активный, затруднено освоение сложных предложений, трудности в понимании заданий и пр.). Это мешает построить конструктивные отношения с педагогом и сверстниками. При этом данная категория детей очень контактна, они охотно вступают в общение.

6. Познавательные способности у некоторых детей могут быть в удовлетворительном состоянии. Специфические особенности мышления (низкий уровень обобщения, трудности с установлением последовательности, нарушения в целеполагании и планировании деятельности, трудности с формированием абстрактных понятий и пр.). Воображение развито слабо. Образ могут воспринимать только зрительно, способность соотносить части предмета или рисунка есть, но соединить в единое целое сложно.

7. Поведенческие реакции, как правило, доброжелательные, легко контактируют, послушны, с готовностью делают то, о чем их просят. Но могут встречаться и дети с поведенческими расстройствами: резкие перепады настроения, ограниченная саморегуляция, вялость и апатичность или, наоборот, беспокойство и возбудимость.

8. Элементарные врожденные эмоции сохранены: гнев, страх, радость, грусть. Более сложные эмоции, например, удивление, презрение или смущение отсутствуют, и у других людей ими тоже не распознаются.

9. В личностном плане этим детям свойственна высокая внушаемость, доверчивость, открытость, подражательность. Как правило, эти дети уравновешенны, любят слушать музыку, у многих хорошее чувство ритма.

10. Проявляют повышенное внимание к лицам окружающих и готовность к взаимодействию с ними. Поэтому они способны считывать важную информацию, имеющую отношение к эмоциям другого человека. Как следствие, такой ребенок может более чутко улавливать состояние стресса другого человека и пытается утешить его. А это говорит о том, что дети с синдромом Дауна могут проявлять эмпатию.

Социализация детей с синдромом Дауна предполагает обязательное включение их в общество обычных детей. Доказано, что чем раньше происходит эта интеграция, тем успешнее развитие. В силу высокой подражательности эти дети получают пример нормального, соответствующего возрасту поведения от своих сверстников. Поэтому дети с синдромом Дауна во всем мире обучаются в обычных школах с обычными детьми.

В программе предусмотрено участие детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Её содержание и используемые методы обучения могут содействовать преодолению психологических, познавательных, ценностных, компетентностных, психофизических проблем и дефицитов и сформировать на этой основе позитивную жизненную стратегию.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

Цели и задачи данной программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

### **Цель программы:**

- Предоставление детям с синдромом Дауна возможности овладеть навыками социального поведения с использованием ресурсов физкультурно-оздоровительной деятельности и опорой на формирование субъектной позиции детей и родителей.

### **Задачи на данном уровне:**

#### **Предметные:**

- Изучить основные элементы бокса и кикбоксинга.
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Сформировать навыки ведения здорового образа жизни.
- Вооружить родителей дополнительными знаниями в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с умственной отсталостью и синдромом Дауна.

#### **Метапредметные:**

- Содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.
- Развивать жизненно важные двигательные умения и навыки.
- Развивать мотивацию к укреплению здоровья и закаливанию организма.

#### **Личностные:**

- Развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитывать нравственные и волевые качества.
- Формировать основные жизненно важные гигиенические навыки.
- Развивать коммуникативные навыки психологической совместности и адаптации в коллективе.

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей физической подготовки, теоретической, воспитательной работы).

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала в период обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов учебно-тренировочных нагрузок, рост показателей уровня физической подготовленности.

**Вариативность** - в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории.

### **Формы обучения и режим занятий.**

**Объем** данной программы – 72 часа.

**Срок реализации** программы – 1 год.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин).

**Форма обучения** – очная, с применением дистанционных технологий. Проведение опроса по разделу «Теория и методика физической культуры и спорта» предусмотрено на официальном сайте учреждения по ссылке: <https://box.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/>.

**Формы организации деятельности** – групповые занятия, с ярко выраженным индивидуальным подходом.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Группы формируются из числа изъявивших желание заниматься по данной программе и имеющие допуск от врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений, прошедшие инструктаж о правилах поведения и технике безопасности. Учебно-тренировочные занятия проводятся в присутствии родителей, они являются непосредственными участниками образовательного процесса и занимаются вместе и рядом со своими детьми. Родители, которые занимаются рядом со своим ребенком, помогают, исправляют и направляют движения своих детей, помогают в корректировке их эмоционального фона. Родители на занятиях разучивают необходимые движения для самостоятельного повторения вне занятий. В конце каждого занятия детям и родителям выдается домашнее задание. Родители присутствуют на всех занятиях.

Возраст обучающихся определяется годом рождения для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (таблица 1). Допускается организация занятий как с одинаково возрастными, так и разновозрастными

обучающимися внутри одной группы. Рекомендуется объединять обучающихся в подгруппы с учетом возрастных особенностей: 9-12 лет.

Состав группы может меняться на протяжении учебного года в зависимости от состояния здоровья, поставленных целей.

Таблица № 1

Уровень программы	Продолжительность (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количественный состав группы (человек)	Объем Учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часы)	Объем учебно-тренировочной нагрузки в год (часы)
Ознакомительный	1	9-12	до 3	2	72

Образовательный процесс в учреждении осуществляется на основе учебного плана. В случае необходимости обучающийся может быть переведен на обучение по индивидуальному плану, который обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Перевод осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) обучающихся (Приложение №1), в соответствии с Положением «О порядке обучения по индивидуальному учебному плану».

## 1.3 Содержание программы.

### 1.3.1 Годовой учебный план.

Таблица № 2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количе ство часов	В том числе		Формы аттестации
			теорет ически х	пр акт ич.	
	Общее количество часов в год, из расчёта 36 недель	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	
<b>1</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Знание о физической культуре и спорте.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		опрос
2.1	История физической культуры и спорта.	1	1		опрос
2.2	История развития бокса	1	1		опрос
2.3	История развития кикбоксинга	1	1		опрос
<b>3.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		опрос на официальном сайте учреждения: <a href="https://box.anapaedu.ru/d/istanczionnoe-obuchenie/">https://box.anapaedu.ru/d/istanczionnoe-obuchenie/</a>
3.1	Правила безопасного поведения.	1	1		опрос
3.2	Гигиена, врачебный контроль, травматизм.	1	1		опрос
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	наблюдение
<b>5</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>31</b>		<b>31</b>	наблюдение
5.1	Легкая атлетика	8		8	наблюдение
5.2	Подвижные и спортивные игры	8		8	наблюдение
5.3	Гимнастика	8		8	наблюдение
5.4	Бокс и кикбоксинг	7		7	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана.

Распределение содержания учебного материала для каждой возрастной группы определяется педагогом с учетом возраста, гендерных особенностей, физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### Раздел 1. Организационное занятие

*Теория:*

Введение в учебный курс. Ознакомление с целями и задачами обучения, с расписанием. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна и др.). Знакомство с устройством зала. Соблюдение дисциплины на занятии во время объяснения педагога и во время исполнения движений. Внешний вид обучающихся.

Задачи на учебный год.

*Практика:*

Диагностические мероприятия, выявление физических возможностей каждого обучающегося (растяжка, гибкость, выносливость, внимательность).

#### Раздел 2. Знания о физической культуре.

*Теория:*

- *История развития бокса.*

Характеристика бокса. Возникновение и развитие бокса как вида спорта.

- *История развития кикбоксинга.*

Характеристика кикбоксинга. Возникновение и развитие кикбоксинга как вида спорта.

- *Физическая культура и спорт.*

История физической культуры.

#### Раздел 3. Теория и методика физической культуры и спорта.

*Теория:*

- *Требования техники безопасности при занятиях общей физической подготовкой.*

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой медицинской помощи.

- *Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ,

купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

- *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим занимающегося физической культурой и спортом. Роль режима. Режим учебы, отдыха, питания, занятия, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий.

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка.**

*Практика:*

- *Общеразвивающие упражнения.*  
Должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление сухожильно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- *Упражнения для комплексного развития качеств.*  
Строевые упражнения: перестроения в шеренги и колонны, повороты, переход на бег и шаг, изменение скорости движения строя.
- *Упражнения для развития силы.*  
Упражнения с преодолением сопротивления собственного веса: подтягивания на перекладине, упражнения в упоре лёжа и сидя, приседания, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на канате.
- *Упражнения для развития скорости.*  
Бег с максимальной скоростью, повторный, рывковый, челночный бег, прыжки с места в длину и в высоту.
- *Упражнения для развития гибкости.*  
Упражнения на растягивание пассивное (самостоятельное) и активное (с помощью партнёра).
- *Упражнения для развития ловкости.*  
Сложно-координационные гимнастические упражнения, жонглирование, спортивные игры. Работа со скакалкой и теннисным мячом.
- *Упражнения для развития выносливости.*  
Равномерный и переменный бег на различные дистанции.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Практика:*

- *Лёгкая атлетика:* бег на различные дистанции, прыжки, метания, толкания мяча.
- *Подвижные и спортивные игры:* с ходьбой и бегом, с ползанием, с лазанием, с ориентированием в пространстве, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, эстафеты, футбол.
- *Гимнастика, акробатика:* элементы видов спорта, элементарные упражнения.
- *Бокс, кикбоксинг:* боевая стойка боксера, перемещения боксера, удары руками в боксе и кикбоксинге, удары ногами в кикбоксинге, защиты в боксе и кикбоксинге.

## **1.4 Планируемые результаты и способы их проверки.**

### **1.4.1 Планируемые результаты.**

Адаптивная физическая культура помогает детям с ограниченными возможностями здоровья в решении многих проблем: ослабляет нервно-эмоциональные перегрузки, обеспечивает мышечную активность, воспитывает чувство коллективизма и другие морально-волевые качества человека, помогает приобрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, учит недостающей самостоятельности. Закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолевать многие психологические барьеры.

**Результатами** реализации Программы будут сформированные универсальные учебные действия: личностные, предметные, метапредметные.

#### **Личностные:**

- Развита эмоционально-волевая сфера обучающихся.
- Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитаны нравственные и волевые качества.
- Сформированы основные жизненно важные гигиенические навыки.
- Развиты коммуникативные навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе.

#### **Предметные:**

- Изучены основные элементы бокса и кикбоксинга.

- Сформированы навыки ведения здорового образа жизни.
- Родители вооружены дополнительными знаниями в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с синдромом Дауна.

**Метапредметные:**

- Обучающийся проявляет творческую активность и инициативу.
- Развита жизненно важные двигательные умения и навыки.
- Обучающийся замотивирован к укреплению здоровья и закаливанию организма.

**1.4.2 Способы определения результативности.**

Контроль эффективности подготовки по реализуемой Программе осуществляется с помощью опроса и наблюдения. Вопросы для проведения опроса по разделу «Теория и методика физической культуры и спорта» размещены на официальном сайте учреждения и доступны по ссылке:

<https://box.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/>.

Вопросы для проведения устного опроса по разделу «Организация здорового образа жизни» представлены в Приложении №2.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

### 2.1 Календарный учебный график

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

Таблица № 4

№	Д а т а	Содержание занятия	Количество часов			Вре мя пров еден ия заня тий	Форма занятия	Мес то пров еден ия	Форма контро ля	При меча ние
			Всег о часо в	Тео рия	Пра ктик а					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1		Требования техники безопасности при занятиях физкультурой.	1	1	-		Групповая		Наблюдение	
2		Диагностика возможностей обучающихся.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
3		Организация занятий.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
4		Общеразвивающие упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
5		История развития бокса.	1	1	-		Групповая		Опрос	
6		Упражнения для комплексного развития качеств.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
7		Упражнения для развития силы.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
8		Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	-		Групповая		Наблюдение	
9		Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	-		Групповая		Наблюдение	
10		Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
11		Беговые упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	

12	Упражнения для развития выносливости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
13	Подвижные игры.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
14	Упражнения для развития скорости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
15	Прыжковые упражнения.							
16	История развития кикбоксинга.	1	1	-		Групповая		Опрос
17	Легкая атлетика.	1	-	1				
14	Упражнения для комплексного развития качеств.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
15	История физической культуры.	1	1	-		Групповая		Наблюдение
16	Упражнения для развития гибкости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
17	Спортивные игры.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
18	Легкая атлетика.	1	-	1		Групповая		Опрос
19	Упражнения для комплексного развития качеств.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
20	Беговые упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
21	Умение определять частоту сердечных сокращений, пульс.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
22	Прыжковые упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
23	Упражнения для развития выносливости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
24	Боевая стойка, боевое положение кулака.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
25	Упражнения для развития силы.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
26	Прямые удары руками.							
27	Упражнения для развития скорости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
28	Акробатика.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
29	Общеразвивающие упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение
30	Гимнастика.	1	-	1		Групповая		Наблюдение

							ая		дение	
31		Упражнения для развития выносливости.	1	-	1		Групповая		Тестирование	
32		Подвижные игры.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
33		Упражнения для развития гибкости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
34		Акробатика.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
35		Беговые упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
36		Прямые удары ногами.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
37		Общеразвивающие упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
38		Боковые удары руками.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
39		Боковые удары ногами.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
40		Спортивные игры.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
41		Упражнения для развития скорости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
42		Гимнастические упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
43		Упражнения для комплексного развития качеств.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
44		Работа в паре «пятнашки».	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
45		Общеразвивающие упражнения..	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
46		Упражнения для развития силы.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
47		Подвижные игры.	1	-	1		Группов		Наблю	

							ая		дение	
48		Упражнения для комплексного развития качеств.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
49		Комбинация «двойка» удары руками.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
50		Упражнения для развития выносливости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
51		Спортивные игры.					Групповая		Наблюдение	
52		Упражнения для комплексного развития качеств.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
53		Легкоатлетические упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
54		Упражнения для развития скорости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
55		Акробатика.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
56		Общеразвивающие упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
57		Комбинация «двойка» ударов руками-прямой удар ногой.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
58		Упражнения для развития силы.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
59		Подвижные игры.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
60		Акробатика.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
61		Спортивные игры.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
62		Упражнения для развития силы.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
63		Комбинация «двойка» ударов руками-боковой удар ногой.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	

64		Работа в парах «пятнашки».	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
65		Легкая атлетика.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
66		Упражнения для развития скорости.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
67		Подвижные игры.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
68		Эстафеты.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
69		Прыжковые упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
70		Общеразвивающие упражнения.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
71		Спортивные игры.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
72		Акробатика.	1	-	1		Групповая		Наблюдение	
Итого часов			72	6	66					

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

## 2.2 Воспитание.

### Цель, задачи, целевые ориентиры.

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» «Государство создает гражданам с ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющим недостатки в физическом и (или) психическом развитии (далее - с ограниченными возможностями здоровья), условия для получения ими образования, коррекции нарушений развития и социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов». (Гл.1, ст. 5, п.6). Процесс воспитания очень сложен даже тогда, когда речь идет о совершенно здоровых детях. Естественно, что он оказывается

особенно сложным, когда воспитываются дети с теми или иными отклонениями в развитии. Полноценная социальная адаптация детей с синдромом Дауна невозможна без системы их нравственного сознания и соответствующего социального поведения, что осуществляется в процессе нравственного и правового просвещения и воспитания личности обучающихся. Следует отметить, что в процессе воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья сочетается настойчивая работа по формированию у них общественно ценных личностных качеств со специфической коррекционно-развивающей работой, направленной на исправление тех недостатков их характера и поведения, которые возникли в результате неправильного предшествующего воспитания и несовершенного, ущербного жизненного опыта. Отсюда возникает противоречие между необходимостью всестороннего воспитания детей с синдромом Дауна и невозможностью полноценного усвоения ими нравственных норм и правил в силу особенностей развития. Итак, при воспитании таких обучающихся следует учитывать, что у них имеются и биологические особенности развития, и социальные возможности формирования положительных свойств, которые в сложном сочетании составляют основу их личности. Роль последних особенно велика и значима. Известно, что воспитание может быть успешным, если учитывается уровень развития психических и физических возможностей обучающихся. Умение определять этот уровень позволяет найти в каждом конкретном случае верное соотношение между ходом развития обучающегося и возможностями его воспитания. Спортивная школа ставит перед собой задачу коррекции недостатков развития детей с синдромом Дауна с учетом их возможностей, реабилитации и социализации их в общество. Эта задача решается путем проведения системы коррекционных мероприятий, направленных на смягчение недостатков развития детей, на формирование их личности и социальную адаптацию на основе специальных педагогических приемов.

**Целью воспитательной работы** является создание воспитательной среды, оптимально способствующей развитию обучающегося с синдромом Дауна с опорой на личностно-ориентированную педагогику для дальнейшей успешной социальной адаптации.

**Задачами воспитательной работы являются:**

- Создание открытой воспитательной среды на учебно-тренировочных занятиях.
- Организация деятельности педагогического коллектива по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

Личность ребенка формируется и развивается под влиянием повседневного быта, окружающей природы и других объективных факторов.

Однако нельзя недооценивать и субъективные факторы, и, прежде всего систему педагогического воздействия. Для формирования личности и коррекции дефектов развития обучающегося нашей спортивной школы необходимы определенные благоприятные условия, среди которых наиболее существенными являются:

- соблюдение режима дня, предусматривающего разумное чередование различных видов деятельности и способствующего формированию навыков культурного поведения;
- осуществление индивидуального подхода к обучающимся;
- систематическое проведение подробной разъяснительной работы по каждому порученному заданию;
- обеспечение посильного участия обучающихся в различных видах деятельности;
- осуществление тщательного и систематического контроля.

Все перечисленные выше условия реализуются в коллективе. Специальной задачей воспитания личностных качеств в нашем учреждении является повышение регулирующей роли интеллекта в поведении обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Психическое развитие детей, подчиняясь общим законам развития психики, осуществляется в процессе конкретных видов деятельности, и в первую очередь в коллективной. Это дает возможность активно управлять психическим развитием таких обучающихся.

**Основной формой воспитания**, реализуемой в Программе, является учебно-тренировочное занятие как в теоретической его части - получение информации о выдающихся спортсменах, в том числе параолимпийцах (истории преодоления), так и практической, особенно в коллективных играх проявляются такие качества, как эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

**К методам оценки результативности** реализации данной программы в части воспитания относятся:

- педагогическое наблюдение (на учебно-тренировочных занятиях);
- отзывы родителей (вне учебно-тренировочных занятий). Анкета для родителей: «Удовлетворенность родителей (законных представителей) результатами воспитательной работы, проводимой в МБУ ДО СШ №3 им. А.П. Аксенова» представлена в Приложении №3.

**Календарный план воспитательной работы:**

Таблица №5

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День здоровья «Спорт – наш образ жизни!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни.	Сентябрь 2024 г.	Физкультурно-спортивный праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
2	Веселые старты, в преддверии Нового года и Рождества	Конец декабря 2024 г.	Физкультурно-спортивный праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
3	Спортивные эстафеты «Сильные, быстрые, ловкие», приуроченный ко Дню защитника Отечества	Конец февраля 2025 г	Физкультурно-спортивный праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
4	Спортивный праздник «Самые красивые, самые спортивные», посвященный Международному женскому дню	Начало марта 2025 г	Физкультурно-спортивный праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся

**2.3 Условия реализации программы****Материально-техническое обеспечение программы:**

Для занятий обучающимся по данной программе необходим спортивный зал, отвечающий санитарным нормам (площадью не менее 3 кв. метра на 1 ребенка, согласно СанПину, окна с открывающимися форточками для проветривания помещения, достаточное количество светильников с лампами накаливания).

**Перечень оборудования, инструментов и материалов:**

ринг – 4 шт;  
 мешки боксёрские- 58 шт;  
 подушки настенные – 19 шт;  
 груша пневматическая – 11 шт;  
 скакалки – 100 шт;  
 теннисные мячи – 100 шт;  
 гантели – 102 шт;  
 медболы – 53 шт;  
 лапы – 97 шт;

секундомер- 14 шт;  
 свисток-14 шт  
 таймер – 4 шт  
 гимнастические скамьи- 18 шт.

### **Информационно-методическое обеспечение программы:**

дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, интернет-порталы спортивных федераций.

**Кадровое обеспечение:** педагоги дополнительного образования, имеющие среднее и высшее, специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями по видам спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

## **2.4 Формы контроля и аттестации.**

**Основными формами контроля являются:**

- наблюдение за обучающимися (для определения динамики уровня общей и подготовленности);
- опрос по темам теоретической подготовки.

Программа предполагает проведение опроса обучающихся и наблюдение.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

### **Контрольные испытания**

По данной программе нет контрольно-переводных нормативов. Основными критериями оценки результатов освоения программы являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

При определении степени достижения ожидаемых результатов используются следующие методы:

- наблюдение за динамикой развития личностных качеств, прироста показателей физического развития;
- собеседование, позволяющее определить проблемы у обучающегося в усвоении нового материала;
- тестирование, которое используется для определения уровня сформированности основ знаний теории и методики физического

воспитания, уровня физического развития, в том числе физической подготовленности.

### **Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль**

Специфика работы, выполняемой в экстремальных условиях предусматривает огромные, для обучающихся с ограниченными зрительными возможностями, физические нагрузки на фоне психоэмоционального напряжения. Что приводит к повышенной утомляемости и снижению работоспособности. Как следствие –увеличение количества травм.

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий.

Во время занятий педагог вместе с детьми должны использовать технологии наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов).

Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, способствующие снятию эмоционального напряжения, введение в ход занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

### **2.5 Оценочные материалы**

- Вопросы для проведения опроса по разделу «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены на официальном сайте учреждения и доступны по ссылке: <https://box.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/>.
- Вопросы для проведения устного опроса по разделу «Организация здорового образа жизни» в Приложении №2.

### **2.6 Методическое обеспечение программы.**

При организации образовательного процесса с данной категорией обучающихся используются следующие методы: общепедагогические, специальные. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии

здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям физической культурой.

Общепедагогические:

- **Словесный метод:** выполнение каждого упражнения должно сопровождаться полным и детальным объяснением педагога. Используются также описание, инструктирование, замечание, исправление ошибок, оценивание.
- **Наглядный метод:** правильный в методическом плане показ упражнений, использование КТ.

Специальные:

1. *Метод практических упражнений.* Основан на формировании умений обучающихся в двигательной деятельности на основе многократного повторения. Используется выполнение упражнения по частям, в облегченных условиях, с использованием ориентиров, подражательные упражнения, выполнение работы с лидером, использование страховки для обеспечения безопасности.

2. *Метод дистанционного управления,* предполагающий управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

3. *Метод упражнения по применению знаний,* построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств.

4. *Метод наглядности.* При работе с предметом обучающийся изучает его по частям: форма, цвет, масса, а затем пытается воссоздать предмет целиком.

5. *Метод стимулирования двигательной активности.* В основе метода – поощрение, мотивация на дальнейшую двигательную деятельность, создавая ситуацию успеха, что позволяет ребенку избавиться от чувства страха, ощущения своей неполноценности.

6. *Метод сопряженного воздействия.* Заключается в применении двигательной активности во взаимосвязи с психорегулирующими воздействиями в процессе обучения, воспитания и оздоровления обучающихся. При соответствующем подборе игр и упражнений данный метод способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль в стрессовых ситуациях и сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность включает в себя как освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, так и познавательный и личностный аспекты.

7. *Метод психофизической подготовки* - метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного

подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

8. *Игровой метод*: используется как для начального обучения, для избирательного воздействия на отдельные способности, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. На данном этапе подготовки это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с обучающимися на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам гимнастики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучающимся необходимо

ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе занятия включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья обучающегося; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной учебно-тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе).

Принцип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, гигиены, педагогики, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике физической культуры. Педагог постоянно должен изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

Принцип связи теории с практикой. Научить обучающихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в физкультурно-спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия.

Принцип воспитывающего обучения. Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого обучающегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество,

взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности. Вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к физической культуре, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на занятиях упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают спортсмены высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на технику выполнения упражнений.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для обучающихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему физического воспитания обучающихся строить на систематичности и последовательности овладения техникой выполнения упражнений, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости) и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к обучающимся при работе в коллективе.

Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Эффективность критериев оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется педагогом, с учётом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе обучающихся в общеобразовательном учреждении.

- *Общая физическая подготовка*

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития обучающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения: Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы гимнастики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа), с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за голову, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

• *Упражнения для формирования правильной осанки:*

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп обучающихся, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд – разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу – энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) – вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны – прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменить руку и ногу. Взявшись за голеностопные суставы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны – вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы – сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и обхватить его руками – поднимание ног вверх – назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъём гири с поля, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

- *Упражнения в равновесии:*

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамье, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора, с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с (гантелями), гирями в руках.

- *Упражнения на развитие гибкости:*

Развитию гибкости способствуют упражнения общей подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава для укрепления мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки

- *Упражнения для развития равновесия:*

Эффективное выполнение технико-тактических приёмов существенно зависит от уровня вестибулярной системы обучающихся, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе занятий. В заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастике. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественно воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всего периода и во всех группах обучающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

- *Адаптация к физкультурной деятельности.*

Принято выделять адаптацию срочную и долговременную.

С повышением уровня физического развития способность к мобилизации функциональных ресурсов возрастает. Выражается это в том, что разность между максимально возможным уровнем активности органов и систем организма обучающегося и уровнем активности органов и систем в состоянии относительного покоя возрастает. Это в основном касается работы, выполняемой с установкой на максимальный результат. Выполнение же стандартной работы, той, к которой обучающийся достаточно хорошо адаптировался, сопровождается относительно невысоким по сравнению с нетренированным человеком уровнем активности органов и систем.

- *Элементы видов спорта «Бокс» и «Кикбоксинг»*

Боевая стойка: - высокая, выпрямленная; - низкая; - открытая; - закрытая и др.

Перемещения: - приставными шагами; - обычными шагами; - бегом; - перемещением толчком одной или двух ног; - скачками; - сведением и разведением ног (разножка) и т.д.

Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.

Удары руками: - прямой удар передней, т. е. ближней к противнику рукой (джеб); - прямой удар дальней от противника рукой (панч); - боковой удар левой в голову (хук); - боковой удар правой в голову (хук); - удар снизу левой (апперкот); - удар снизу правой (апперкот); - бэкфист (раскручивающийся удар) правой рукой.

Удары ногами в кикбоксинге: - прямой удар ногой (фронт кик); - боковой удар ногой (сайд кик); - полукруговой удар ногой (раундхауз кик); - обратный круговой удар (хук кик) ногой; - задний прямой удар (бэк кик) ногой; - рубящий удар (экс кик) ногой; - удары в прыжке ногами (джампинг кик).

Защиты: - защиты руками: блоки, подставки, отбивы, контрудары; - защиты движением туловища: уклон в сторону, отклон, нырок; - защиты с помощью ног: шаги или скачки назад и в стороны, блокирующее действие или отбив; - комбинированные защиты.

### **Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.**

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

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу посещения физкультурных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольного тестирования.

### **Методические рекомендации.**

Синдром Дауна - самая распространённая генетическая аномалия.

Синдром Дауна — это не болезнь, а генетически обусловленное состояние, его невозможно вылечить. Но детям и взрослым с синдромом Дауна можно помочь. В настоящее время нет никаких сомнений в том, что люди с синдромом Дауна обучаемы: они могут научиться самостоятельно ходить, есть, одеваться, общаться с окружающими и говорить, играть, учиться и дружить со своими сверстниками, заниматься спортом и творчеством. Актуальность проблемы особенностей детей с синдромом Дауна обусловлена прежде всего сложной адаптацией к социуму. Такие дети чаще всего встречаются на своем пути с неприятием в кругу обычных детей. Тем не менее главная задача родителей и педагогов стараться помочь этим особенным детям научиться жить полноценной жизнью, развивать речь, познавательные психические процессы, эмоционально-волевую регуляцию и т.д.

Не нужно заставлять ребенка выполнять задания, к которым он еще не готов. Непосильные задачи могут развить неверные двигательные привычки, а частые неудачи - пошатнуть уверенность в себе. Важно понимать, что основные навыки крупной моторики приобретаются в определенной последовательности. Осваивая очередную «веху» моторного развития, ребенок закладывает фундамент для последующих шагов развития. Таким детям сложно переключаться на другой вид работы. Ориентировка в окружающем примитивна. Запас сведений очень ограничен: в пределах привычных, знакомых представлений и понятий, но, зато, дети обладают хорошими способностями к визуальному обучению. Поэтому ребенку с синдромом Дауна для развития необходимо очень много стимулов — чтобы что-то делать, в чем-то упражняться, учиться. Им постоянно нужна помощь и поддержка родителей и близких. Большинство специалистов убеждено, что

дошкольников с таким синдромом можно научить практически всему, главное - заниматься ими, верить в них, искренне радоваться их успехам.

Обычно дети учатся понимать речь и говорить, слушая то, что происходит вокруг них. К сожалению, у большинства детей с синдромом Дауна слух в той или иной степени ослаблен. Это не может не влиять на развитие речи. Возникает необходимость для развития речи использовать зрительные «подсказки» - жесты, карточки с картинками. Кроме того, детям с синдромом Дауна зачастую трудно выделять то, что им говорят, на фоне шума, всего звукового фона, который они слышат в этот момент, особенно в зале.

Память детей с синдромом Дауна характеризуется гипомнезией (уменьшенный объём памяти), недостаточностью слуховой кратковременной памяти и обработки информации, полученной на слух.

Внимание у детей с синдромом Дауна неустойчиво, повышена утомляемость, отмечается слабая концентрация внимания. Таким детям легче визуально следить за объектом, нежели совершать с ним манипулятивные действия. Однако, как показывает практика, развить внимание у таких детей можно. Если проявить терпение найти умелый подход, то со временем можно научить его активно играть с яркими картинками и различными предметами, с радостью выполнять задания, активно переключаться с одного вида деятельности на другой.

Восприятие ребенка с синдромом Дауна является недостаточно осознанным, характеризуется слабым развитием, в основном, основано на проживании прошлого опыта. Темп восприятия замедлен, детям требуется гораздо больше времени для восприятия предлагаемого материала. Узость объема восприятия мешает ребенку ориентироваться в новом месте, в непривычной ситуации. Для детей характерны трудности восприятия пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем пространстве. Часто даже в 8—9-летнем возрасте эти дети не различают правую и левую стороны, не могут найти в помещении школы свою группу, ошибаются при определении времени на часах, дней недели, времен года. Бегло обозревая окружающую обстановку, обучающиеся с синдромом Дауна дифференцированно воспринимают меньше объектов, чем нормально развивающиеся. Это мешает им быстро знакомиться с находящимися в поле зрения предметами, узнавать их и выделять из их числа наиболее значимые для пристального рассмотрения. Особенностью зрительного восприятия обучающихся с синдромом Дауна является также его недостаточная дифференцированность: они не всегда точно распознают цвет и цветовые оттенки, присущие окружающим объектам, объект воспринимают глобально,

без выделения характерных для него частей, пропорций и своеобразия строения. Основной причиной нарушения цветоразличения обучающихся с синдромом Дауна является отклонение в познавательной деятельности, хотя известную роль играет понижение цветовой чувствительности. Неточное распознавание обучающимися цвета и цветовых оттенков, присущих объектам, снижает их возможности познания окружающего мира. При обозрении пространства они воспринимают объекты, лишенными тонких цветовых различий. Острота зрения обучающихся с синдромом Дауна, как правило, снижена. Они с большим трудом, чем нормально развивающиеся дети, выделяют предметы, имеющие небольшие размеры, находящиеся на не резко отличном по цвету фоне. Низкая острота зрения не дает возможности раздельно видеть близко расположенные друг от друга предметы. Из-за снижения остроты зрения окружающий мир представляется детям единым, лишенным четких форм, отдаленные предметы выпадают из поля их зрения. Указанная особенность зрительного восприятия не позволяет обучающимся увидеть в рассматриваемом предмете составляющие его части и таким образом лишает образ присущей ему специфичности. Дети с синдромом Дауна очень нуждаются в принятии и любви, но любви максимально деятельной. Эта любовь должна выражаться, прежде всего, в развитии ребенка. Потому что для них жизненно важно – развиваются они, или нет, занимаются ими, или нет. Понимание и восприятие их такими, какими они есть, раскрывает детский характер, его склонности способности. Воспринимаемый обществом, ребенок лучше развивается, знакомится с новой полезной информацией, приобретает уверенность в своих силах и чувствует свою необходимость.

## **2.7 Список используемой литературы**

Список литературных источников:

1. Акимова О. И. Специфика социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и Федерального государственного образовательного стандарта образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)//Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 35. – С. 1–6;

2. Бикметов Е.Ю. Социализация в семье детей с ограниченными физическими возможностями: условия и факторы/ Е.Ю. Бикметов, З.Л. Сизоненко, О.Н. Юлдашева. – Уфа, 2012. – 171 с.;
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Психолог, 2011г.-156 с.;
4. Программа «Физическое воспитание обучающихся 1 - 4 классов с направленным развитием двигательных способностей». //Физическая культура в школе. М.: Школа-Пресс,2011г.
5. Программа для внешкольных учреждений. «Спортивный досуг детей». М. “Просвещение” 2010г.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. [Текст]/ Л.С. Выготский - Москва: Педагогика, 2004 – 432 с.;
7. Выготский Л.С. Основы дефектологии [Текст]/ Л.С. Выготский - Санкт Петербург: Лань, 2003. - 654 с.;
8. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
9. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. Третье/Для занятий с начинающими. –М.: ФиС, 2003 г. -200с.
10. Атилов, А. Современный бокс: практическое руководство [Текст] / А. Атилов. - Краснодар: Неоглори, 2003. - 640 с.
11. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение. - Ярославль: Академия развития, 2002. – 352 с.
12. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. -М., 2001. - 319с.

#### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Головихин, Е.В. Программа по кикбоксингу. Режим доступа: <http://bookitut.ru/Programma-po-kikboksingu.html>41.
2. Кикбоксинг – описание. Режим доступа: [http:// bmsi.ru/doc/ bbd6ac3d-ecc5-4e50-97a8-b9e6b0823242](http://bmsi.ru/doc/bbd6ac3d-ecc5-4e50-97a8-b9e6b0823242).

## Приложение №1

Форма заявления о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение

Перевести на обучение по индивидуальному учебному плану (ускоренное обучение) с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(заполняется администрацией муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования)

Директору МБУ ДО СШ №3

им. А.П. Аксенова

Труфанову В.В.

от \_\_\_\_\_

(ФИО родителей, законных представителей)

## ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу перевести на обучение (организовать обучение) по индивидуальному плану/ускоренное обучение (*ненужное зачеркнуть*) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (уровень освоения (*ознакомительный, базовый, углубленный*), модуль):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (наименование программы, необходимый уровень из перечисленных подчеркнуть)

моего

ребенка \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество ребенка (полностью))

**Срок обучения** с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_, продолжительность \_\_\_\_\_ часов

**Форма**

**обучения** \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Вопросы для проведения устного опроса по разделу «Знание о физической культуре и спорту»

**1. Может ли поединок в боксе закончиться вничью?**

- а) да
- б) нет

**2. Что должен делать боксер по команде «Брейк»?**

- а) сделать шаг назад и без дополнительной команды продолжить бой
- б) прекратить любые действия
- в) игнорировать эту команду

**3. Как окрашена часть боксерской перчатки, которой можно наносить удары?**

- а) красная
- б) синяя
- в) белая

**4. Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?**

- а) да
- б) нет

**5. Можно ли в боксе наносить удары в затылок?**

- а) да
- б) нет

**6. Для чего нужна растяжка кикбоксеру?**

- а) для успешного маневрирования во время боя
- б) для нанесения высоких ударов ногами
- в) не нужна

**7. Футы– это?**

- а) боксерский мешок

- б) защита на зубы
- в) защитная на стопу

**8. Что означает термин «рефери»?**

- а) передвижение
- б) защита ногами
- в) судья на ринге

**Анкета для родителей:****«Удовлетворенность родителей (законных представителей)  
результатами воспитательной работы, проводимой  
в МБУ ДО СШ №3 им. А.П. Аксенова»****1. Оцените, пожалуйста, отношение педагога к Вашему ребенку?**

1. Внимательное, доброе отношение.
2. Иногда бывают трудности, но это не имеет отрицательных последствий нормальное отношение.
3. Замечаю, что ребенок опасается педагога, - отношение оставляет желать лучшего.
4. Затрудняюсь ответить.

**2. Довольны ли Вы организацией индивидуального подхода к ребенку: педагог учитывает индивидуальные особенности Вашего ребенка, помогает преодолевать трудности на занятиях, развивать его способности:**

1. Да, педагог очень внимателен, уделяет достаточно времени моему ребенку.
2. Да, в целом доволен.
3. Нет, моему ребенку не хватает внимания педагога.

**3. Насколько в спортивной школе созданы условия для сохранения здоровья Вашего ребенка? Заботится ли спортивная школа о сохранении здоровья ребенка?**

1. Да, чувствуется, что здоровье детей является одним из приоритетов в работе спортивной школы.
2. Санитарные нормы соблюдаются, но не более того.
3. Условия пребывания в спортивной школе ухудшают здоровье детей.
4. Затрудняюсь ответить.

**4. Устраивают ли Вас созданные в спортивной школе условия для занятий физической культурой и спортом?**

1. Меня устраивают.

2. Устраивают не в полном объёме.

3. Меня совершенно не устраивают.

4. Затрудняюсь ответить.

**5. Оцените, пожалуйста, отношения сына (дочери) с другими детьми в группе?**

1. У моего ребенка не бывает конфликтов с другими детьми, хорошее отношение.

2. Как и у всех детей в группе бывают ссоры и конфликты, но моему ребенку удается их разрешить, нормальное отношение.

3. Моего ребенка часто обижают в группе, плохое отношение.

4. Затрудняюсь ответить.

**6. Какое у Вас отношение к трудовому воспитанию в спортивной школе? Хотели бы Вы, чтобы ребенок принимал участие в субботниках, организуемых школой?**

1. Да, считаю, что это необходимое условие для формирования личности.

2. Нет, уборку должны проводить исключительно сотрудники школы.

3. Затрудняюсь ответить.

**7. Нравится ли Вашему ребёнку ходить в нашу спортивную школу?**

1. Нет, не нравится. Идет на занятия только после моих уговоров.

2. Иногда не хочет идти (устал, не выспался, плохое самочувствие).

3. Всегда ходит с удовольствием.

**8. Довольны ли Вы организацией воспитательных мероприятий в школе: Ваш ребенок посещает воспитательные мероприятия в спортивной школе (Дни открытых дверей, мастер-классы выдающихся спортсменов, праздники спорта, и т. п.), они интересны и полезны Вашему ребенку:**

1. Да, количество и качество проводимых мероприятий меня полностью устраивает.

2. Да, устраивает, но буду не против, если мероприятий будет больше.

3. Нет, ребенок не хочет посещать подобные мероприятия.