



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс: 8 (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
« » 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ТАЙСКОГО БОКСА»**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 6 – 17 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Магомедов Шамиль Магомедшапиевич

г. Тюмень – 2020 г.

Раздел № 1 « Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами тайского бокса» относится к физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень усвоения.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Тайский бокс – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное и оздоровительное значение. Занятия тайским боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие спортсменов в их физической подготовленности, воспитывают у учащихся упорство, настойчивость в преодолении трудностей. Тайский бокс считается одним из самых жестких боевых искусств.

Физическое воспитание - это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни человека, хотя его содержание и формы могут изменяться в зависимости от целого ряда условий: возраст человека, уровень жизни, состояние здоровья и т. д. Процесс физического воспитания

может осуществляться на материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться.

Специфические особенности тайского бокса - контакт с партнером посредством ударных движений - способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако влияние тайского бокса на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом занятия по тайскому боксу дают значительный оздоравливающий эффект.

Данная программа дает знания и представление о тайском боксе, где основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке спортсмена. Важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений, формирование двигательных навыков и умений, создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Во время обучения учащийся стремится к тому, чтобы с самого начала мог овладевать основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Актуальность программы. Данная программа дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Новизна программы «Общая физическая подготовка с элементами тайского бокса» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка. Она дает возможность заняться тайским боксом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека в рамках его подготовки к службе в армии и правоохранительных органах.

Педагогическая целесообразность программы «Общая физическая подготовка с элементами тайского бокса» требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Тайский бокс позволяет решать проблему занятости детей, пробуждение интереса и знакомства к выбранному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования успешной подготовки на последующих этапах.

Практическая значимость изучаемой программы «Общая физическая подготовка с элементами тайского бокса» обуславливается обучением

рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

Адресат программы.

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами тайского бокса», осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка

Программа рассчитана на 3 года обучения, возраст от 6 до 17 лет. Для успешного усвоения образовательной программы обучающиеся делятся согласно возраста на группы.

Количество обучающихся в группе до 30 человек.

Форма обучения: очная/очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы организации обучения: групповая/индивидуальная.

Образовательная деятельность ведется по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами тайского бокса» в очной форме обучения, при невозможности проводить занятия лично (карантин или активированные дни) происходит замещение очной формой с использованием дистанционных образовательных технологий.

В очной форме обучения занятия проводят при личном присутствии педагога дополнительного образования и обучающихся.

Режим занятий в очной форме обучения 1 по 3 год обучения – 252 академических часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, между часами предусмотрен перерыв на отдых 5-10 минут.

При применении очной формы с использованием дистанционных образовательных технологий возможно изменение срока реализации при сохранении объема реализуемых часов. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Образовательный процесс организуется в форме заданий, видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, подготовленные педагогом дополнительного образования по темам занятий в электронном виде удобных для рассылки в сети интернет с получение обратной связи.

Для организации домашнего обучения расписаны основные рекомендации родителям по организации дистанционного обучения в приложении 2, а также инструкция по регистрации и установки ZOOM в приложении 3.

Во время дистанционного обучения обучающиеся столкнутся с усталостью глаз для них указано два комплекса в приложении 4.

Для получения удовлетворенности детей и их родителей по окончанию дистанционного обучения будет предложено пройти анкетирование в приложении 5.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: развитие физических, волевых, дисциплинированных качеств обучающихся посредством занятий тайским боксом.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить истории возникновения тайского бокса в России;
- Обучить здоровьесберегающим технологиям, приемам первой медицинской помощи при ушибах и травмах;
- Обучить продуктивному использованию интернет-технологий;
- Обучить основным правилам ведения боя;
- Обучить технике и тактике тайского бокса.

Развивающие:

- Развить общие и специальные знания, умения навыки в области спорта;
- Развить самодисциплину и самоконтроль;
- Развить интеллектуальный потенциал личности;
- Развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память.

Воспитательные:

- Сформировать представление о здоровом образе жизни, мотивацию к здоровому образу жизни;
- Сформировать устойчивый интерес, воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- Сформировать навыки организации самостоятельной работы;
- Способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	12	12	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Базовая техника.	60	4	56	Отработка ударов
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка.	104	4	100	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	72	4	68	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Контрольно-измерительные нормативы.	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего часов	252	24	228	

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Правила гигиены и техники безопасности на занятиях тайским боксом, организация обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях. Профилактика детского травматизма в летний и зимний периоды.

История возникновения тайский бокса в России. История зарождения в мире, России, Нижегородской области. Первые соревнования в России. Международные соревнования с участием Российских боксеров.

Оборудование мест занятий. Зал для занятий тайским боксом. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдения техники безопасности.

Гигиенические сведения о строении и функциях организма. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Раздел 2. Базовая техника.

Теория: Значение и цель базовой техники.

Практика: Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Захваты и освобождения от них. Борьба в парах.

Методы организации занимающихся при разучивании действий тайбоксеров новичков;

- Организация занимающихся без партнера на месте;
- Организация занимающихся без партнера в движении;
- Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники тайбоксера:

- Изучение захватов и освобождение от них;
- Изучение базовых стоек тайбоксера;

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Боевая стойка тайбоксёра;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение и цель общей физической подготовки.

Практика:

- Прыжки, бег и метания;
- Упражнения на равновесие и точность движений;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- Упражнения для развития равновесия;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Лазание, перелазание, переползание;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения с сопротивлением;
- Упражнения с грузом;
- Упражнения для укрепления положения "моста";
- Упражнения на скорость;
- Упражнения на выносливость;
- Легкоатлетические упражнения.

Спортивные и подвижные игры с элементами борьбы: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол и так далее.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, с мешком.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Изучение техники передвижения шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Фронтальная стойка. Обучение передвижениям во фронтальной стойке. Боевая стойка. Обучение передвижениям в боевой стойке.

Изучение дальней дистанции.

Раздел 5. Контрольно-измерительные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам

ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6	6	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Базовая техника	76	-	76	Отработка ударов
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка.	102	1	101	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	62	1	61	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2	-	2	Спарринги
6.	Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы.	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего часов	252	8	244	

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Правила гигиены и техники безопасности на занятиях тайским боксом, организация обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях. Профилактика детского травматизма в летний и зимний периоды.

Психологическая подготовка. Правила соревнований. Форма спортсмена. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная квалификация.

Раздел 2. Базовая техника.

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Изучение боевых дистанций: ближней, средней, дальней.

Методы организации занимающихся при разучивании действий тайбоксерскими

- Организация занимающихся тайбоксеров на месте;
- Организация занимающихся тайбоксеров с партнёром на месте;
- Организация занимающихся тайбоксеров без партнера в движении;
- Организация занимающихся тайбоксеров с партнёром в движении;
- Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники тайбоксеров

- Выполнение базовых стоек тайбоксеров;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Боевая стойка тайбоксера;
- Передвижение в базовых стойках;
- Передвижения в боевых стойках;
- В передвижении выполнение базовой техники;
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте по воздуху;
- Обучение ударам в движении по воздуху;
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра;
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром;
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра;
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром;
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика:

- Прыжки, бег и метания;
- Упражнения на равновесие и точность движений;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- Упражнения для развития равновесия;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Лазание, перелазание, переползание;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения с сопротивлением;
- Упражнения с грузом;
- Упражнения для укрепления положения "моста";
- Упражнения на скорость;
- Упражнения на выносливость;
- Легкоатлетические упражнения.

Спортивные и подвижные игры с элементами борьбы: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол и так далее.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, с мешком.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Отработка техники передвижения шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Фронтальная стойка. Отработка передвижениям во фронтальной стойке. Боевая стойка. Отработка передвижениям в боевой стойке.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила соревнований по тайскому боксу.

Практика:

Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами.

Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6	6	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Базовая техника	76	-	76	Отработка ударов
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка.	102	1	101	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	62	1	61	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2	-	2	Спарринги
6.	Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы.	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего часов	252	8	244	

Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Правила гигиены и техники безопасности на занятиях тайским боксом, организация обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях. Профилактика детского травматизма в летний и зимний периоды. Психологическая подготовка.

Раздел 2. Базовая техника.

Практика: Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение имитационным упражнениям тайский бокса: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика:

- Прыжки, бег и метания;
- Упражнения на равновесие и точность движений;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- Упражнения для развития равновесия;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Лазание, перелазание, переползание;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения с сопротивлением;
- Упражнения с грузом;
- Упражнения для укрепления положения "моста";
- Упражнения на скорость;
- Упражнения на выносливость;
- Легкоатлетические упражнения.

Спортивные и подвижные игры с элементами борьбы: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол и так далее.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила соревнований по тайскому боксу.

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами.
3. *Всероссийские, УРФ, районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- Развить коммуникативные способности детей;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучить первоначальным знаниям, умениям, навыкам по основам тайского бокса и самообороны;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график*

2 год обучения

Кол-во часов в год: 252 академических часа

Кол-во часов в неделю: 6 академических часов

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
							Теоретическая подготовка		
1.	Сентябрь	16	Лекция	2	2		Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Беседа, опрос
							Специальная физическая подготовка		
2.	Сентябрь	18	УТЗ	2	1	1	Правильность выполнения упражнений для развития специальных физических качеств. Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	21	УТЗ	2		2	Отработка техники передвижения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Базовая техника		
4.	Сентябрь	23	УТЗ	2		2	Изучение боковых ударов и ударов снизу в ближней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
5.	Сентябрь	25	УТЗ	2	1	1	Правильность выполнения общеразвивающих упражнений. Упражнения на формирование правильной осанки.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	28	УТЗ	2		2	Упражнения на гимнастической скамейке.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	30	УТЗ	2		2	Упражнения на равновесие.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
8.	Октябрь	2	УТЗ	2		2	Упражнения со скакалками.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
9.	Октябрь	5	УТЗ	2		2	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Базовая техника		
10.	Октябрь	7	УТЗ	2		2	Отработка боковых ударов и ударов снизу в дальней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
11.	Октябрь	9	УТЗ	2		2	Изучение боковых ударов и ударов снизу в средней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
12.	Октябрь	12	УТЗ	2		2	Отработка всех боевых стоек в комплексе.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	14	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений

							Контрольно-измерительные нормативы		
14.	Октябрь	16	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Сдача нормативов
							Общая физическая подготовка		
15.	Октябрь	19	УТЗ	2		2	Спортивные игры, общеразвивающие упражнения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	21	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	23	УТЗ	2		2	Акробатические элементы (кувырок вперед, кувырок назад).	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
18.	Октябрь	26	УТЗ	2		2	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	28	УТЗ	2		2	Отработка передвижениям во фронтальной стойке.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	30	УТЗ	2		2	Отработка передвижениям в боевой стойке.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
21.	Ноябрь	2	УТЗ	2		2	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Базовая техника		
22.	Ноябрь	6	УТЗ	2		2	Обучение ударам на месте по воздуху.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
23.	Ноябрь	9	УТЗ	2		2	Обучение ударам в движении по воздуху.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
24.	Ноябрь	11	УТЗ	2		2	Обучение приемам защиты на месте без партнёра.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
25.	Ноябрь	13	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
26.	Ноябрь	16	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	18	УТЗ	2		2	Общеразвивающие подвижные игры, регби.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	20	УТЗ	2		2	Силовые упражнения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	23	УТЗ	2		2	Скоростные упражнения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	25	УТЗ	2		2	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
31.	Ноябрь	27	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений

32.	Ноябрь	30	УТЗ	2		2	Упражнения с отягощениями.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
33.	Декабрь	2	УТЗ	2		2	Упражнения с преодолением собственного веса.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
34.	Декабрь	4	УТЗ	2		2	Упражнения с набивным мячом.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Базовая техника									
35.	Декабрь	7	УТЗ	2		2	Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
36.	Декабрь	9	УТЗ	2		2	Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
37.	Декабрь	11	УТЗ	2		2	Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
38.	Декабрь	14	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка									
39.	Декабрь	16	Лекция	2	2		Профилактика травматизма в зимний период. Психологическая подготовка. Правила соревнований.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Беседа, опрос
Общая физическая подготовка									
40.	Декабрь	18	УТЗ	2		2	Упражнения с сопротивлением.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
41.	Декабрь	21	УТЗ	2		2	Спортивные игры.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	23	УТЗ	2		2	Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	25	УТЗ	2		2	Игры на развитие силовой и скоростной выносливости.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
44.	Декабрь	28	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	30	УТЗ	2		2	Упражнения с гантелями.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
46.	Январь	11	УТЗ	2		2	Упражнения с мешком.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
47.	Январь	13	УТЗ	2		2	Бег с ускорением.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Базовая техника									
48.	Январь	15	УТЗ	2		2	Одиночные удары по тяжелому мешку.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
49.	Январь	18	УТЗ	2		2	Изучение ударов коленом на месте в ближней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
50.	Январь	20	УТЗ	2		2	Изучение ударов коленом на месте в средней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений

								Тюмени, ул. Пархоменко, 60	упражнений
51.	Январь	22	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
52.	Январь	25	УТЗ	2		2	Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
53.	Январь	27	УТЗ	2		2	Упражнения для мышц шеи.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
54.	Январь	29	УТЗ	2		2	Упражнения для туловища.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
55.	Февраль	1	УТЗ	2		2	Упражнения для ног.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
56.	Февраль	3	УТЗ	2		2	Отработка передвижениям в боевой стойке.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
57.	Февраль	5	УТЗ	2		2	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
58.	Февраль	8	УТЗ	2		2	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Базовая техника		
59.	Февраль	10	УТЗ	2		2	Изучение ударов коленом на месте в дальней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
60.	Февраль	12	УТЗ	2		2	Отработка ударов коленом на месте во всех дистанциях.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
61.	Февраль	15	УТЗ	2		2	Изучение ударов коленом в передвижении в ближней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
62.	Февраль	17	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Участие в соревнованиях		
63.	Февраль	19	Соревнования	2		2	Контрольные схватки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Спарринги
							Общая физическая подготовка		
64.	Февраль	22	УТЗ	2		2	Упражнения на повышение общей быстроты движений.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
65.	Февраль	24	УТЗ	2		2	Упражнения на повышение ловкости.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
66.	Февраль	26	УТЗ	2		2	Упражнения на улучшение координации движений.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
67.	Март	1	УТЗ	2		2	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
68.	Март	3	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАОУ Гимназия №49 г.	Выполнение

								Тюмени, ул. Пархоменко, 60	упражнений
69.	Март	5	УТЗ	2		2	Разучивание сложных гимнастических элементов.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Базовая техника									
70.	Март	10	УТЗ	2		2	Изучение ударов коленом в передвижении в средней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
71.	Март	12	УТЗ	2		2	Изучение ударов коленом в передвижении в дальней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
72.	Март	15	УТЗ	2		2	Отработка ударов коленом в передвижении во всех дистанциях.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка									
73.	Март	17	УТЗ	2		2	Упражнения на повышение общей быстроты движений	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
74.	Март	19	УТЗ	2		2	Упражнения на повышение ловкости	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
75.	Март	22	УТЗ	2		2	Упражнения на улучшение координации движений	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
76.	Март	24	УТЗ	2		2	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
77.	Март	26	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
78.	Март	29	УТЗ	2		2	Специальные упражнения для развития силы.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Базовая техника									
79.	Март	31	УТЗ	2		2	Изучение прямых ударов в ближней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
80.	Апрель	2	УТЗ	2		2	Изучение прямых ударов в средней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
81.	Апрель	5	УТЗ	2		2	Изучение прямых ударов в дальней дистанции.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
82.	Апрель	7	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка									
83.	Апрель	9	УТЗ	2		2	Упражнения на повышение общей выносливости.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
84.	Апрель	12	УТЗ	2		2	Упражнения в парах.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
85.	Апрель	14	УТЗ	2		2	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
86.	Апрель	16	УТЗ	2		2	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений

							Специальная физическая подготовка		
87.	Апрель	19	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
88.	Апрель	21	УТЗ	2		2	Отработка передвижениям в боевой стойке.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Базовая техника		
89.	Апрель	23	УТЗ	2		2	Отработка прямых ударов во всех дистанциях.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
90.	Апрель	26	УТЗ	2		2	Изучение приема «бой с тенью».	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
91.	Апрель	28	УТЗ	2		2	Отработка приема «бой стенью».	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
92.	Апрель	30	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
93.	Май	5	УТЗ	2		2	Спортивные игры.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
94.	Май	7	УТЗ	2		2	Легкоатлетические упражнения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
95.	Май	12	УТЗ	2		2	Акробатические упражнения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
96.	Май	14	УТЗ	2		2	Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Контрольно-измерительные нормативы		
97.	Май	17	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Сдача нормативов
							Специальная физическая подготовка		
98.	Май	19	УТЗ	2		2	Упражнения с отягощениями.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
99.	Май	21	УТЗ	2		2	Упржнения с преодолением собственного веса	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Базовая техника		
100.	Май	24	УТЗ	2		2	Формальные упражнения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
101.	Май	26	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
102.	Май	28	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
103.	Май	31	УТЗ	2		2	Кросс, футбол на улице.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
104.	Июнь	2	УТЗ	2		2	Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения.	МАОУ Гимназия №49 г.	Выполнение

							Бросковая техника.	Тюмени, ул. Пархоменко, 60	упражнений
105.	Июнь	4	УТЗ	2		2	Упражнения для правильной осанки. Бросковая техника.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
106.	Июнь	7	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
107.	Июнь	9	УТЗ	2		2	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
108.	Июнь	11	УТЗ	2		2	Разучивание броска «задняя подножка».	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка									
109.	Июнь	16	Лекция	2		2	Профилактика травматизма в летний период. Единая всероссийская спортивная квалификация.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Опрос, беседа
Общая физическая подготовка									
110.	Июнь	18	УТЗ	2		2	Спортивные игры.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
111.	Июнь	21	УТЗ	2		2	Легкоатлетические упражнения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнения
112.	Июнь	23	УТЗ	2		2	Акробатические упражнения.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнения
113.	Июнь	25	УТЗ	2		2	Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнения
114.	Июнь	28	УТЗ	2		2	Упражнения с сопротивлением.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнения
Специальная физическая подготовка									
115.	Июнь	30	УТЗ	2		2	Упражнения с гантелями.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
116.	Июль	2	УТЗ	2		2	Упражнения с мешком.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
117.	Июль	5	УТЗ	2		2	Бег с ускорением.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Базовая техника									
118.	Июль	7	УТЗ	2		2	Отработка всех приемов в парах.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
119.	Июль	9	УТЗ	2		2	Изучение приемов защиты.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
120.	Июль	12	УТЗ	2		2	Отработка приемов защиты.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
121.	Июль	14	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка									
122.	Июль	16	УТЗ	2		2	Подвижные игры.	МАОУ Гимназия №49 г.	Выполнение

								Тюмени, ул. Пархоменко, 60	упражнений
123.	Июль	19	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
124.	Июль	21	УТЗ	2		2	Упражнения для развития гибкости.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
125.	Июль	23	УТЗ	2		2	Упражнения для развития выносливости.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
126.	Июль	26	УТЗ	2		2	Упражнения для развития скорости.	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, ул. Пархоменко, 60	Выполнение упражнений
Итого				252	8	244			

***Примечание:** В случае карантина или активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения, отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем рассылки информации, обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- амуниция для тайского бокса (шлем тренировочный, перчатки бойцовые, защитное снаряжение);
- мешки и груши для отработки ударов.

Для реализации очной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий будет использовано следующие программное обеспечение:

1. Viber, WhatsApp, Telegram - приложения-мессенджера для организация общения с обучающимися и родителями.
2. Skype, Zoom - программа/платформа для онлайн конференций обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагогом дополнительного образования.
3. Google-Класс, LearningApps, Kahoot - образовательная платформа для проведения занятий.

Рабочее место педагога дополнительного образования при освоении образовательной программы с использованием дистанционных технологий организуется на рабочем месте или домашних условиях, соответствует необходимым нормативам и требования. Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, микрофоном, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий организуется в домашних условиях и должно соответствовать всем необходимым нормативам и требованиям, а также оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри секции.

Итоговый контроль – это выполнение контрольно-переводных нормативов.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок - определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

2.4. Оценочные материалы

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Теоретические знания проверяются путем опроса; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.

По итогам аттестации педагог записывает результат в журнал учебных занятий. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

Общезначительная физическая подготовка

№ п/п	Упражнение
1.	Челночный бег 3x10 м (с)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

Обучающийся будет переведен на следующий год обучения при выполнении упражнений по ОФП на оценку «3».

Оценивается согласно возрастной категории и половому признаку по нормативам ВФСК ГТО в приложение 1, где оценка «3» приравнивается к бронзовому знаку, оценка «4» - к серебряному знаку, оценка «5» - к золотому знаку.

Специальная физическая подготовка

1 год обучения

№ п/п	Упражнение	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1.	Количество ударов по мешку за 8 с.	10	15	20
2.	Количество ударов по мешку за 3 мин.	200	300	400

2 и 3 год обучения

№ п/п	Упражнение	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1.	Количество ударов по мешку за 8 с.	20	25	30
2.	Количество ударов по мешку за 3 мин.	400	500	600

Обучающийся будет переведен на следующий год обучения при выполнении упражнений по специальной физической подготовке на оценку «3».

2.5. Методические материалы

Учебный материал осваивается в форме групповых или индивидуальных практических занятий, а также возможно с использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство Центра, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях; сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов тайского бокса;
- развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у обучающихся повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

Чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

При организации обучения с использованием информационных технологий используются следующие формы организации занятий:

- Видеоуроки;
- Мастер-классы;
- Видеоконференции;
- Вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

-технических навыков и физического развития.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
2. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192.
4. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. -232 с.
5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.
6. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994.
7. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
8. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
9. Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
10. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.

Для обучающихся::

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
2. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. -М., 1995. -212 с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
4. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.

**Контрольные нормативы по ОФП
возрастная группа от 6 до 8 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения

1. В первую очередь, спокойствие. Как бы банально не звучала фраза "*у спокойных родителей - спокойные дети*", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!
2. Подготовьте для ребенка рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберите тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.
3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.
4. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения образовательной организации. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между занятиями.
5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.
6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.
7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.
8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое

небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал.

9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

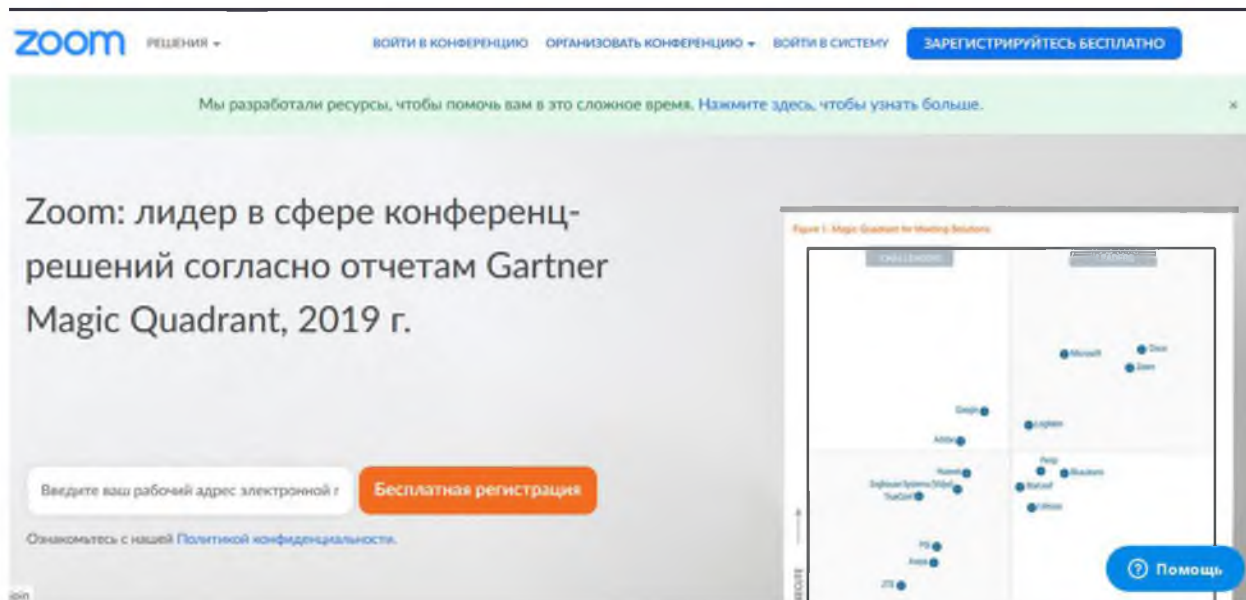
10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы педагогу, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

Как помочь гиперактивным и медлительным детям с обучением на дому?

Все дети разные: не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия. Одни гиперактивные и не могут усидеть на месте, другие, наоборот, медлительные. Но, соблюдая некоторые правила, вы вполне справитесь с обучением любого ребенка.

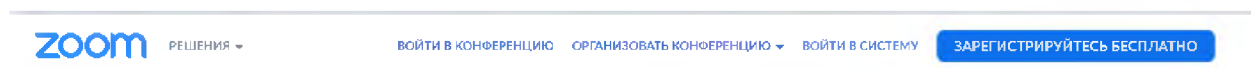
Инструкция по регистрации и установке ZOOM

1. Зайдите на страницу платформы: <https://zoom.us>
2. В правом верхнем углу нажмите на кнопку “Зарегистрируйтесь бесплатно”



В
во
ди
м
да
ту
ро
жд
ен
ия
(вв
од
ил

а свою, т.к. с датой рождения ребенка не дает регистрироваться)



В целях проверки подтвердите свою дату рождения.

Эти данные не будут сохранены

Заполнить адрес эл.почты и проверочный код, нажать кнопку «Регистрация»

Бесплатная регистрация

Ваш рабочий адрес электронной почты

Введите проверочный код



Регистрация

Регистрируюсь, я принимаю Политику конфиденциальности и
Условия предоставления услуг.

или

Помощь

TLS-оволокно с cipher:chacha20.com...

Проверяем почту.

Жмем на кнопку «Активировать учетную запись»

Поздравляем с регистрацией Zoom!

Чтобы активировать вашу учетную запись, нажмите кнопку ниже для подтверждения вашего адреса электронной почты:

Активировать учетную запись

Нажав эту кнопку, вы подтверждаете, что вам не менее 16 лет.

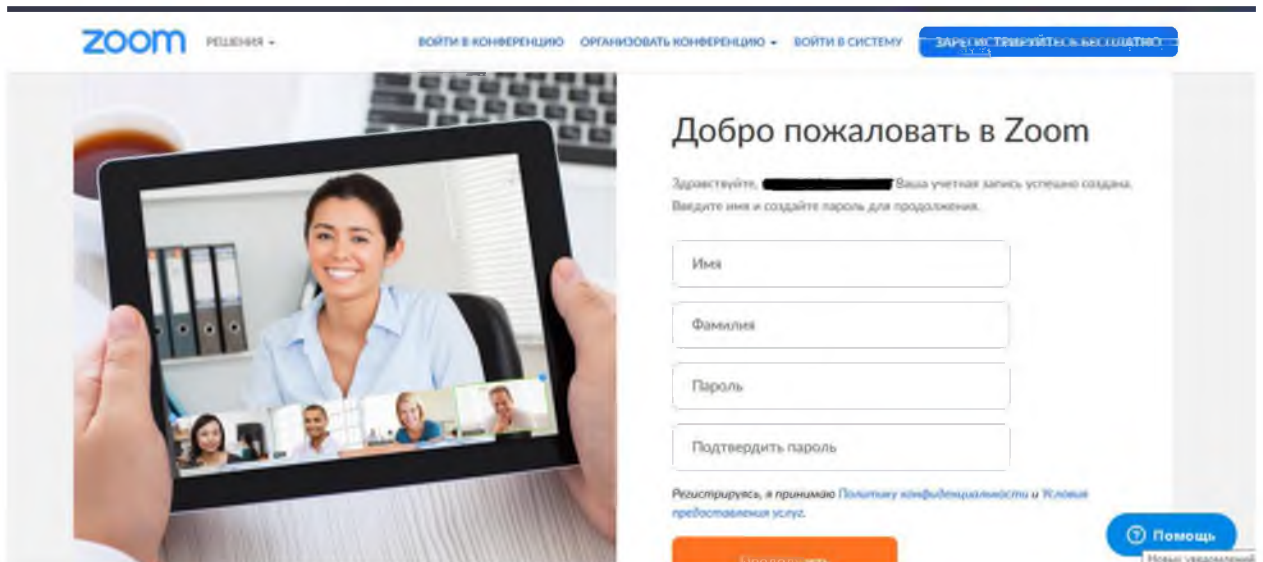
Если кнопка выше не работает, скопируйте в ваш браузер следующий адрес:

<https://zoom.us/activate?code=iC0RgVG28NvAnpq3BzRSG70waSfHPypVI-T4ILWV0II.BQgAAAFxU8U5ZgAnjQAUeXVsaXlhLTQ0OEB5YW5kZXgucnUBAGQAABZyOWE5VnRtX1F5YThNTl1WGNwy2t3AAAAAAAAAAAA&fr=signup>

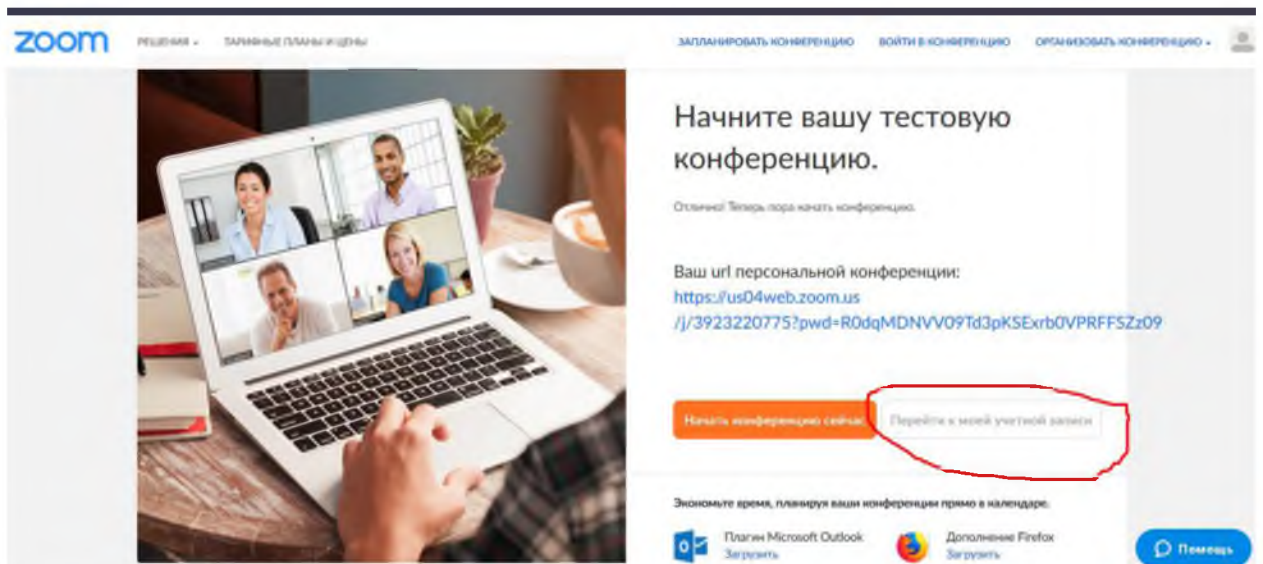
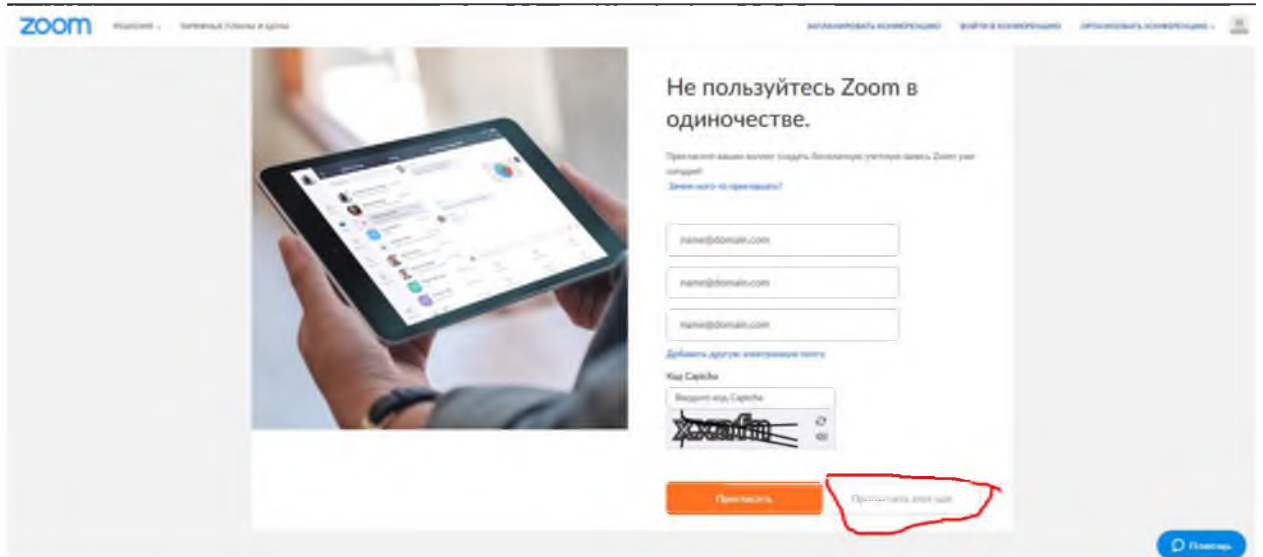
Для получения дополнительной помощи посетите наш [Центр поддержки](#).

Успехов в использовании Zoom!

Заполняем Имя, Фамилия ребенка, пароль (должен: состоять как минимум из 8 символов, включать цифры, строчные и прописные буквы). Жмем кнопку «Продолжить»

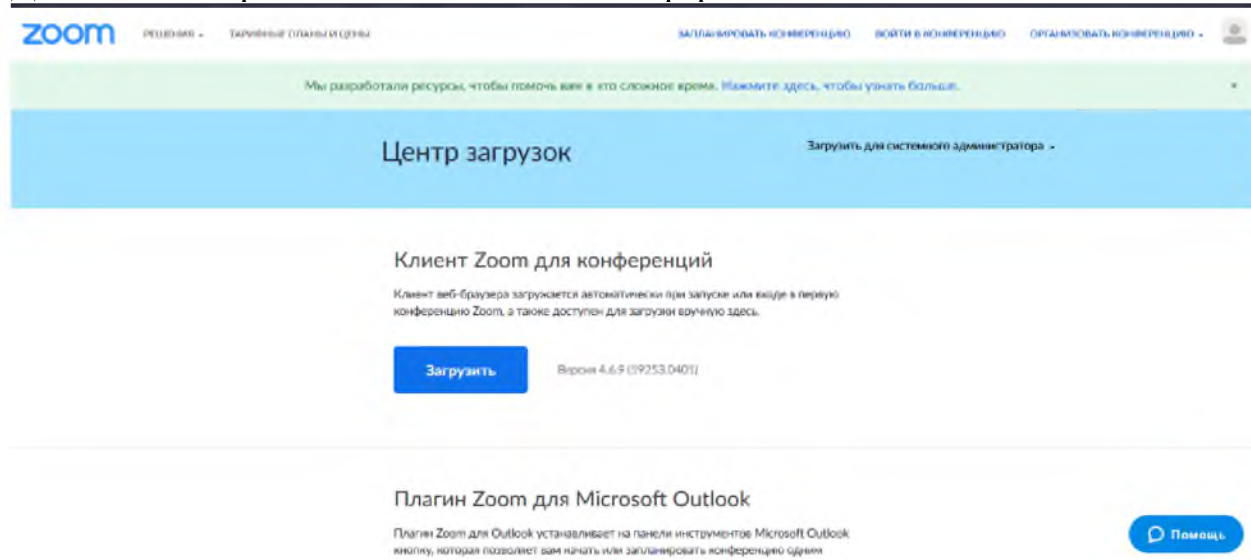


Жмем кнопку «Пропустить»

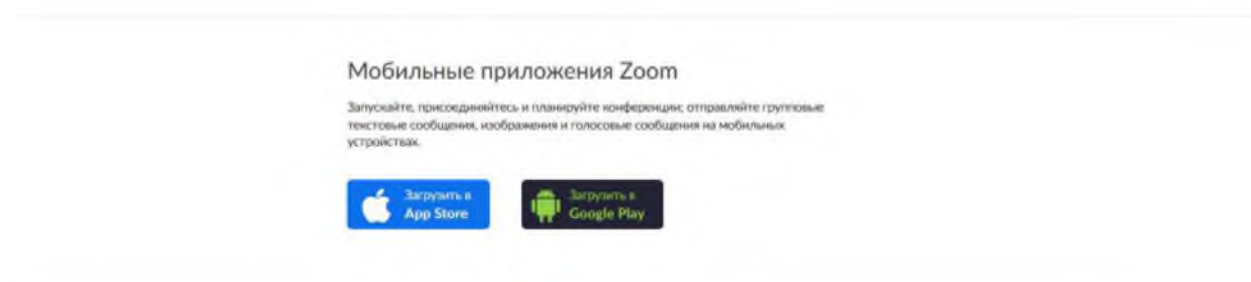


2. Установка приложения Zoom на компьютер/планшет/смартфон

1. Зайдите на страницу <https://zoom.us/download> и выберите нужную опцию:
Для компьютера: “Клиент Zoom для конференций”



Для смартфона / планшета: “Мобильные приложения Zoom”



Установка на компьютере:

1. Скачайте файл из раздела “Клиент Zoom для конференций”. После загрузки откройте файл запуска программы и выполните шаги по установке программы. На компьютерах с операционной системой Windows установка приложения выглядит как полоса загрузки.

2. В открывшемся окне выберите опцию “Войти в ”

3. Введите почту, указанную при регистрации, и пароль. Нажмите галочку «Не выполнять выход» если не хотите при каждом входе в программу вводить почту и пароль. Нажмите кнопку «Войти в систему», чтобы начать работать в приложении.

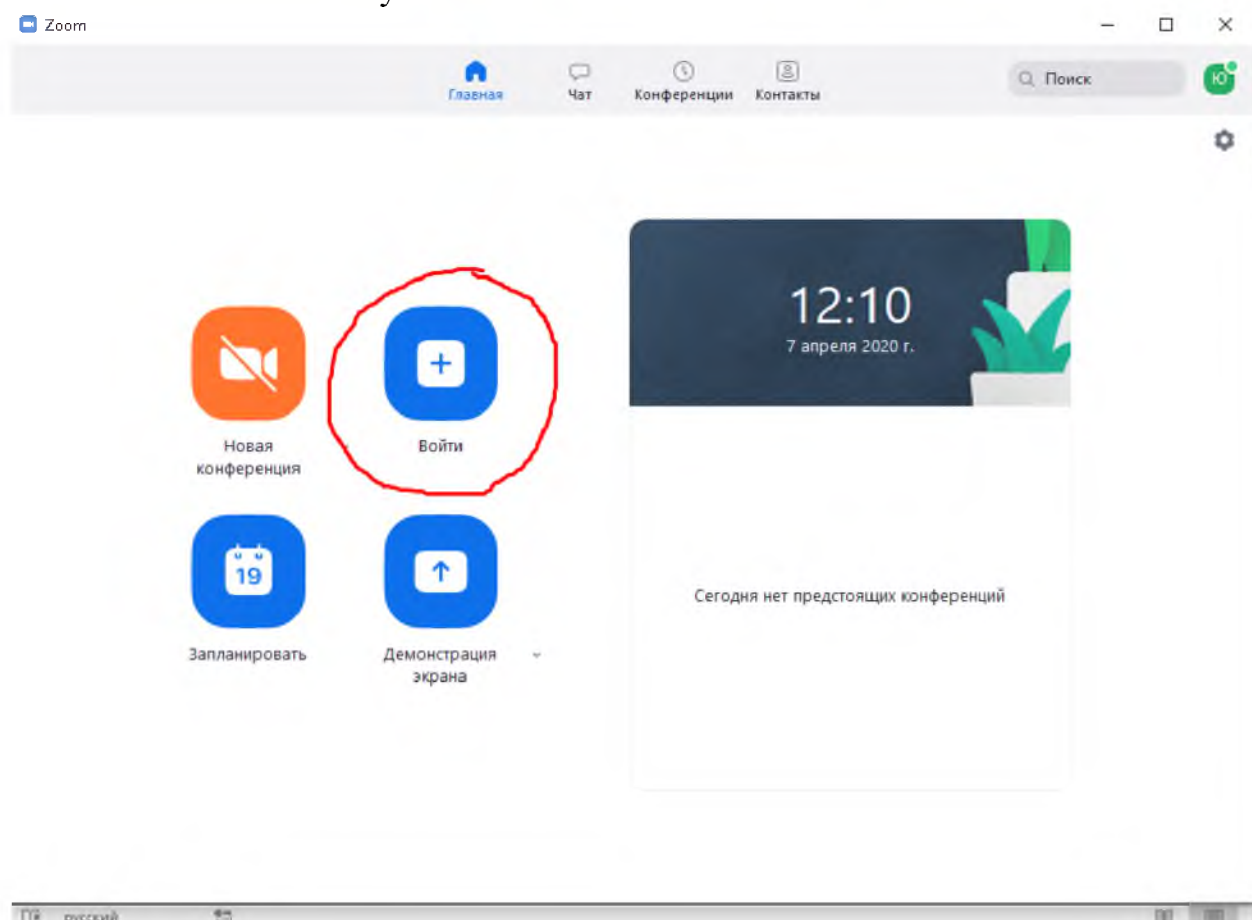
Установка на смартфоне/планшете:

1. Найдите в AppStore или Google Play приложение «Zoom Cloud Meetings» и установите его.

2. Выполните шаги по авторизации в приложении аналогично п. Установка на компьютере.

Вход на урок

1. Нажимаем кнопку «Войти»

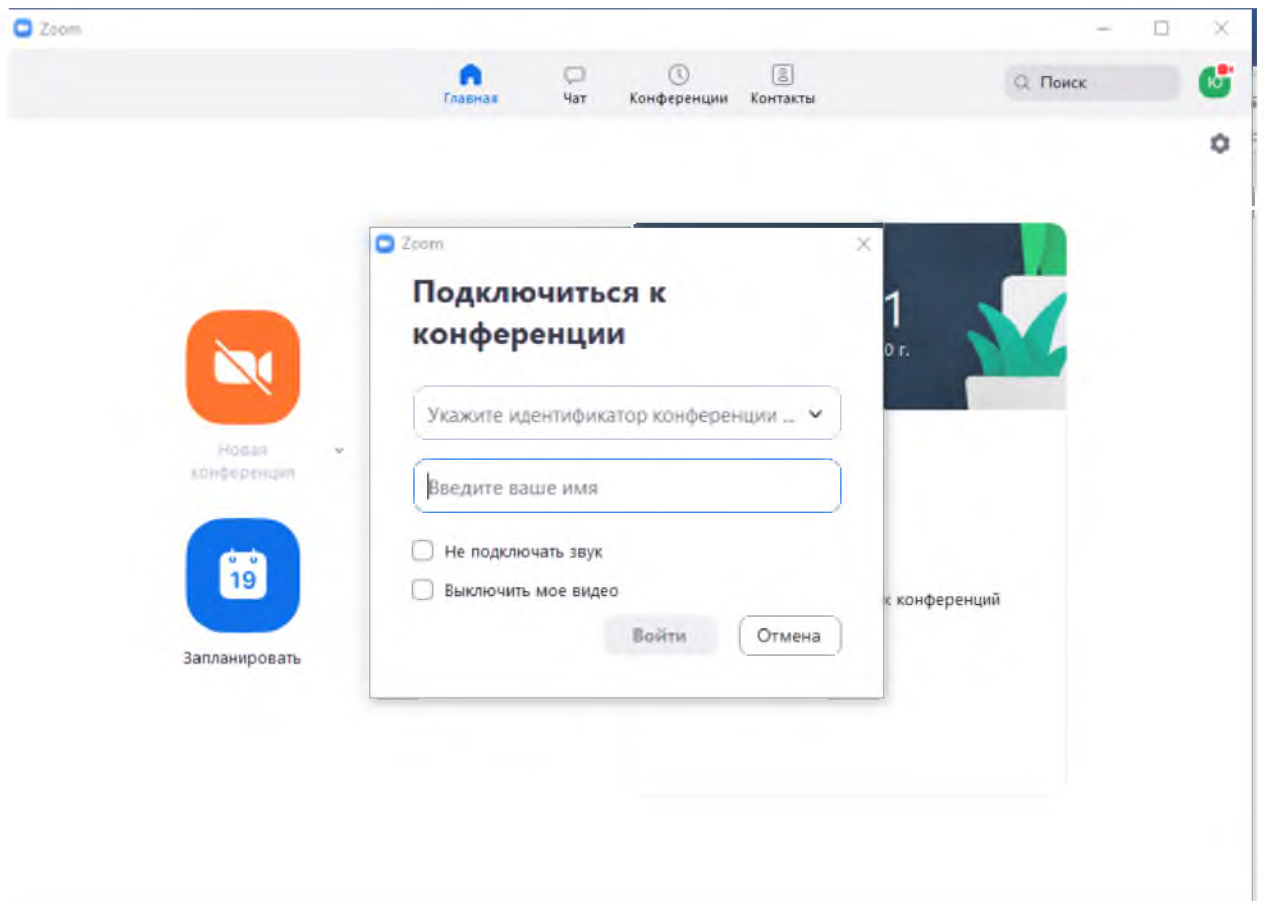


2. Организатор конференции, до ее начала отправляет классу

Идентификатор конференции: *** ** *

Пароль: *****

Указываем идентификатор и Фамилию, имя. Жмем кнопку «Войти»



Комплекс 1 - снять усталость глаз

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

Комплекс 2 - гимнастика для усталых глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

**Социологический опрос для обучающихся и родителей
"Удовлетворенность качеством обучения в дистанционной форме"**

1. Оцените Вашу удовлетворенность процессом дистанционного обучения в МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени?

- Частично удовлетворены
- Не удовлетворены
- Полностью удовлетворены

2. Какие дистанционные инструменты применяются в процессе Вашего обучения (или Вашего ребенка)?

- Zoom, Skype
- You Tube
- Viber, WhatsApp
- Социальные сети
- Другое, _____ пожалуйста, _____ допишите

3. Оцените работу педагога во время дистанционно обучения?

- Отлично
- Хорошо
- Удовлетворительно
- Неудовлетворенно (пожалуйста, _____ допишите _____ причину)

4. Какие проблемы Вас коснулись при дистанционном обучении?

- Недостаточность владение компьютерными технологиями
 - Сложность выполнения практических заданий
 - Технические перебои в интернете
 - Не было никаких проблем
 - Другое, _____ пожалуйста, _____ допишите
-