

**Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1. Пояснительная записка**

Бокс – один из популярных среди подрастающего поколения видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие школьников; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики бокса; нравственное воспитание; привитие навыков личной и общественной гигиены. Общая физическая подготовка (ОФП) - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в группах ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для детей данного возраста, пола и физической подготовленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами бокса» составлена на основе положительного опыта работы и предназначена для педагогов (тренеров) учреждений дополнительного образования детей.

**Направленность программы «ОФП с элементами бокса»** посодержанию является – физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – общеразвивающей; по форме организации – групповой, индивидуальной; по времени реализации – двухгодичной.

Данная программа разработана в соответствии с новыми нормативными документами:

 Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;

* Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* СанПиНои 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41);
* Концепцией развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства Российской Федерацииот 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11.2015;
  + Уставом МБУДО «Жирновский ЦДТ»;
* Положением о разработке, структуре и утверждения дополнительной общеразвивающей программы в МБУДО «Жирновский ЦДТ».

**Актуальность программы.** Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка через развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения через занятия боксом. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности.

Данная образовательная Программа – это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в боксе.

При разработке настоящей программы учтена современная тенденция - это значительное омоложение, произошедшее за последние годы в спорте (начало тренировок с 6 лет), поэтому создались определенные предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно- оздоровительном этапе подготовки.

Курс обучения направлен на решение актуальных проблем с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей ребенка:

-укрепление психического и физического здоровья в процессе создания благоприятного микроклимата в детском коллективе;

-развитие мотивации к познанию в процессе изучения новых движений, приёмов;

-создание условий самореализации личности ребенка в процессе участия в мероприятиях, соревнованиях;

-взаимодействие педагога с семьёй осуществляется в процессе организации и проведения групповых родительских собраний, анкетирования.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем,чтоданная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребёнка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Программа разработана с учётом **основных принципов:**

***1.Принцип природосообразности***.Педагогический процесс и воспитательныеотношения строятся согласно возрастным и индивидуальным особенностям учащихся и направлен на развитие самовоспитания, самообразования, самообучения учащихся. В процессе осуществления воспитательных отношений следовать логике от «простого - к сложному», от «незнания - к знанию», от «понятного - к непонятному».

**2.Принцип гуманизации воспитательных отношений и педагогического процесса.** Данный принцип может быть рассмотрен как принцип социальнойзащиты растущего человека. Педагогический процесс и воспитательные отношения в нем строить на полном признании гражданских прав обучающегося и уважении к нему.

**3.Принцип целостности педагогического процесса.** Реализация принципацелостности способствует упорядочению педагогического процесса, а следующий принцип - демократизации - помогает обогатить его содержание.

**4.Принцип демократизации.** Сущность его состоит в предоставленииучастникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения.

**5.Принцип культуросообразности.** Педагогический процесс понимается каксоставная часть культуры общества и семьи, как культурно-историческую ценность, заключающую в себе прошлый опыт воспитания, образования и обучения и закладывающую их будущее.

**Отличительная особенность программы** заключается в том,что при её освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие ребят в спортивных соревнованиях. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности. В каждое занятие общей физической подготовкой с элементами бокса включена разминка. Упражнения разминки повышают функции центральной нервной системы, усиливают обмен веществ, улучшают эластичность связок, сухожилий и мышц, мобилизуют все звенья систем дыхания и кровообращения, улучшают гибкость суставов, разогревают мышцы, что создает благоприятные условия для переноса кислорода, содержащегося в крови, тканям. В отличие от существующей программы «Бокс» для детей 9-13 лет (срок реализации 4 года), автор Васюткин И.С. данная программа адаптирована для детей 6-8 лет с учётом их уровня физической подготовленности, психолого-возрастных характеристик и ранней спортивной специализации.

* основу программы заложен **модульный принцип представления** **содержания образовательной программы** и построения учебных планов -погодам обучения.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на детей6-8лет.Вдетское объединение принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься физическими упражнениями, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Содержание программы разработано с учетом возрастно-психологических характеристик детей. К шести-семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке. На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

В программе значительное место уделяется использованию здоровьесберегающих технологий: проведение инструктажей по технике безопасности на учебном занятии в спортивном зале, при проведении мероприятий, соревнований; участие обучающихся в оздоровительных мероприятиях, проводимых в ЦДТ; соблюдение правил личной и общественной гигиены, санитарно-гигиенических норм при работе с детьми.

***Состав группы*** –12-16человек.

**Уровень программы, объем и сроки реализации.** Данная программарассчитана **на** **2** **года обучения**. Общим объем– **288** **часов**. Уровень усвоения программы – ознакомительный.

**Форма обучения** –очная.Программа«ОФП с элементами бокса»реализуется с занимающимися спортивной секции по боксу на базе МБУДО «Жирновский ЦДТ» и является подготовительным этапом к освоению программы «Бокс для детей 9-13 лет».

**Режим занятий:**

* 1-й год обучения - 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 часа). Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Перерыв между занятиями 5-10 минут.
* 2-й год обучения - 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 часа). Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Перерыв между занятиями 5-10 минут.

Перерыв между группами – 10 минут для проветривания и влажной уборки помещения.

**Особенности организации образовательного процесса.** Учебные занятия проводятся как в группе,так и индивидуально в зависимости от поставленных задач в учебно-тематическом плане, особенно в процессе подготовки к соревнованиям «открытый ринг».

***Состав группы*** –переменный, разновозрастной.Учитывая раннее развитие иакселерацию возрастающего поколения в отдельных случаях возможен ускоренный процесс похождения курса обучения при условии выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности и темпов освоения элементов техники и тактики бокса.

***Виды занятий***,планируемых по каждой теме образовательнойпрограммы, можно разделить на *традиционные:* беседа, практические занятия и *нетрадиционные:* игра,эстафеты и т.д.Учебные занятия по даннойпрограмме состоят из теоретических и практических занятий. Причем большее количество часов отводится практике.

**1.2.Цель и задачи программы.**

**Цель программы -** создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом через обучение элементам бокса.

На каждом году обучения по данной программе решаются **конкретные** **задачи.**

**Задачи первого года обучения.**

***Образовательные (предметные) задачи:***

* познакомить с историей бокса как вида спорта;
* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам (упражнения на силу, ловкость, гибкость, выносливость);
* развить двигательные способности в единоборствах: основы (элементы) бокса, техники и тактики ведения поединка (стойки боксера, прямые удары и защиты от них);
* участвовать в соревнованиях «открытый ринг».

***Личностные****:*

* сформировать основы здорового образа жизни.
* сформировать интерес к боксу как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим физическую и спортивную направленность;
* сформировать морально-волевые качества: настойчивость, целеустремленность, внимательность, уверенность, волю, смелость.

***Метапредметные:***

- развить самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;

- сформировать умения взаимодействовать в паре, группе;

- сформировать потребность в ежедневных физических упражнениях в целях отдыха, и укрепления здоровья.

**Задачи второго года обучения.**

***Образовательные (предметные) задачи:***

* познакомить с влиянием физических упражнений на организм ребенка;
* познакомить с основами личной гигиены;
* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам (упражнения на силу, ловкость, гибкость, выносливость в парах, с предметами);
* развить двигательные способности в единоборствах: основы (элементы) бокса, техники и тактики ведения поединка (передвижения боксера, серии прямых ударов и защиты от них); - участвовать в соревнованиях «открытый ринг» на уровне района среди младших мальчиков и девочек (в своей возрастной группе и весовой категории).

***Личностные****:*

- сформировать убежденность в успешном овладении выбранным видом деятельности;

* сформировать морально-волевые и трудовые качества: настойчивость, целеустремленность, находчивость, внимательность, уверенность, волю, смелость, решительность, трудолюбие, коллективизм;

- сформировать умения применять полученные знания на практике.

***Метапредметные:***

- сформировать потребность в саморазвитии и к самореализации;

- сформировать умения взаимодействовать в группе, коллективе;

- сформировать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;

- сформировать навык в проведении самоанализа физического и эмоционального состояния.

**1.3.Содержание программы.**

**Учебный план 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего** | **В том числе** | | **Формы** |
| **п/п** |  | **часов** | **Теория** | **Практика** | **контроля** |
| **1.** | **Введение в образовательную** | **2** | **2** | **-** |  |
|  | **программу.** |  |  |  |  |
| 1.1. | Бокс, как вид спорта. | 2 | 2 | - | Опрос |
|  | Техника безопасности на занятиях |  |  |  |  |
|  | боксом. |  |  |  |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка.** | **52** | **-** | **52** |  |
| 2.1. | Ходьба, бег, прыжки. | 14 | - | 14 |  |
| 2.2. | Упражнения без предметов. | 12 | - | 12 |  |
| 2.3. | Эстафеты, подвижные игры. | 26 | - | 26 |  |
| **3**. | **Элементы техники и тактики.** | **86** | **-** | **86** |  |
| 3.1. | Основные положения боксера. | 14 | - | 14 | Зачет |
| 3.2. | Техника прямых ударов в голову и | 72 | - | 72 | Зачет |
|  | защиты от них. |  |  |  |  |
| **4**. | **Аттестация обучающихся.** | **4** | **-** | **4** |  |
| 4.1. | Тесты для определения уровня | 2 | - | 2 | Тесты |
|  | физической подготовки. |  |  |  |  |
| 4.2. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **2** | **142** |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Содержание учебного плана 1-го года обучения**

**Раздел 1. Введение в образовательную программу (2 часа).**

***Тема 1.1.***

***Бокс, как вид спорта.***

Теория. Общая характеристика бокса как вида спорта. Общая физическая подготовка, ее характеристика и упражнения для развития координации, силы, выносливости, гибкости.

***Техника безопасности на занятиях боксом.***

Теория. Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий. Гигиена, питание и режим.

***Формы контроля:*** опрос.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (52 часа).**

***Тема 2.1. Ходьба, бег, прыжки.***

Практика. *Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера).

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений,на средние идлинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

*Прыжки:* в длину и в высоту,на одной и двух ногах,вперед,назад,боком,свращением, со скакалкой.

***Формы контроля:*** контрольные упражнения.

***Тема 2.2. Упражнения без предметов.***

Практика. *Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в

лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища в различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

***Формы контроля:*** контрольные упражнения.

***Тема 2.3. Эстафеты, подвижные игры.***

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков:

«Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой».

***Формы контроля:*** контрольный просмотр.

**Раздел 3. Элементы техники и тактики бокса (86 часов).**

***Тема 3.1. Основные положения боксера.***

Практика. Перенос центра тяжести с ноги на ногу, перемещения, передвижения, боевые стойки (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя), положение кулака, понятие о дистанции.

***Формы занятий:*** учебное занятие,игра.

***Формы контроля:*** контрольные упражнения,зачет.

***Тема 3.2. Прямые удары и защиты от них.***

Практика. *Прямые удары в голову и туловище и защиты от них:* упражнения во фронтальной стойке, в боевой стойке, на месте, с шагами вперед, с шагами назад, с двойным шагом, «в челночном» движении, слитно-скользящими шагами вперед, назад, на снарядах (настенная подушка, мешок), в условном бою (по заданию тренера).

*Защиты:* подставка правой ладони и шагом назад(прямой левой в голову);подставка левого плеча и правой ладони и шагом назад, уклоном вправо и влево (прямой правой в голову).

***Формы занятий:*** учебное занятие.

***Формы контроля:*** контрольные упражнения,зачет.

**Раздел 4. Аттестация обучающихся. (4 часа).**

***Тема 4.1. Тесты для определения уровня общей физической подготовки****.*Практика. Тесты проводятся в виде контрольных упражнений или соревнований в начале и в конце учебного года*.*

Тест для определения выносливости – челночный бег 3х10 м.

Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.

Тесты на координацию: ходьба с поворотом туловища влево и вправо, руки перед грудью (8 – 9 раз).

Тест на гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).

***Формы контроля:*** тестирование.

***Тема 4.2. Итоговое занятие****.*

Практика. Демонстрация умения выполнять разученные упражнения, технические приёмы, игровые задания и игры на итоговом занятии в конце учебного года.

***Формы контроля:*** контрольный просмотр

**Учебный план 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего** | **В том числе** | | **Формы** |
| **п/п** |  | **часов** | **Теория Практика контроля** | | |
| **1.** | **Вводное занятие.** | **2** | **2** | **-** |  |
| 1.1. | Влияние физических упражнений на | 2 | 2 | - | Опрос |
|  | организм ребенка. |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях |  |  |  |  |
|  | боксом. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.** | **Общая физическая подготовка.** | **52** | **-** | **52** |
| 2.1. | Ходьба, бег, прыжки. | 14 | - | 14 |
|  |  |  |  |  |
| 2.2. | Упражнения в парах и с предметами. | 12 | - | 12 |
| 2.3. | Эстафеты, подвижные игры. | 26 | - | 26 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3**. | **Элементы техники и тактики.** | **86** | **-** | **86** |  |
| 3.1. | Основные положения боксера. | 14 | - | 14 | Зачет |
|  |  |  |  |  |  |
| 3.2. | Связки из прямых ударов в голову, в | 72 | - | 72 | Зачет |
|  | туловище и защиты от них |  |  |  |  |
| **4**. | **Аттестация обучающихся.** | **4** | **-** | **4** |  |
| 4.1. | Тесты для определения уровня | 2 | - | 2 | Тесты |
|  | физической подготовки. |  |  |  |  |
| 4.2. | Итоговое занятие. | **2** | **-** | **2** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **2** | **142** |  |

**Содержание учебного плана 2-го года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

***Тема 1.1.***

Теория. ***Влияние физических упражнений на организм ребенка.***

Общая физическая подготовка, ее характеристика и упражнения для развития координации, силы, выносливости, гибкости. Личный инвентарь и одежда. Построение занятий.

***Техника безопасности на занятиях боксом.***

Теория. Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий. Гигиена, питание и режим.

***Формы контроля:*** опрос.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (52 часа).**

***Тема 2.1. Ходьба, бег, прыжки.***

Практика. *Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противоходом, вправо, влево, переходящая в бег.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений,на средние идлинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

*Прыжки:* в длину и в высоту,на одной и двух ногах,вперед,назад,боком,свращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации.

***Формы контроля:*** контрольные упражнения.

***Тема 2.2. Упражнения в парах и с предметами.***

Практика. Упражнения в парах: в перчатках и без перчаток по заданию.

Упражнения в парах на сопротивление.

Упражнения с предметами: скакалка, обруч, набивные и теннисные мячи.

***Формы контроля:*** контрольные упражнения.

***Тема 2.3. Эстафеты, подвижные игры.***

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой», «Пятнашки».

***Формы контроля:*** контрольный просмотр.

**Раздел 3. Элементы техники и тактики бокса (86 часов).**

***Тема 3.1. Основные положения боксера.***

Практика. Упражнения на передвижения: «крест», «квадрат».

***Формы занятий:*** учебное занятие,игра.

***Формы контроля:*** контрольные упражнения,зачет.

***Тема 3.2. Серии и связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них.***

Практика. Серии прямых ударов в голову и туловище. Связки из прямых ударов: по туловищу и в голову и защиты от них.

***Формы занятий:*** учебное занятие.

***Формы контроля:*** контрольные упражнения,зачет.

**Раздел 4. Аттестация обучающихся. (4 часа).**

***Тема 4.1. Тесты для определения уровня общей физической подготовки****.*Практика. Тесты проводятся в виде контрольных упражнений или соревнований в начале, середине и в конце учебного года. Тест для определения выносливости – челночный бег 6х10 м.

Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тесты на координацию: повороты на месте на 360 градусов 10 раз влево и без остановки то же вправо.

Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.

Тесты на координацию: ходьба с поворотом туловища влево и вправо, руки перед грудью (8 – 9 раз).

Тест на гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).

***Формы контроля:*** тестирование.

***Тема 4.2. Итоговое занятие****.*

Практика. Демонстрация умения выполнять разученные упражнения, технические приёмы, игровые задания и игры на итоговом занятии в конце учебного года.

***Формы контроля:*** контрольный просмотр.

**1.4. Планируемые результаты.**

Предметные, личностные и метапредметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы.

***Образовательные (предметные) результаты:***

**После первого года обучения учащийся**

***будет знать:***

- место бокса в физическом воспитании подрастающего поколения;

* основные положения боксёра.

***будет уметь:***

* выполнять упражнения на силу, ловкость, гибкость, выносливость;
* переносить центр тяжести с ноги на ногу;
* выполнять стойки боксера (фронтальная и боевая);
* перемещаться по залу;
* выполнять прямые удары в голову, в туловище и защиты от них;
* выполнять защитные действия с шагом назад, уклоны, «нырки», отбивы и подставки ладоней, предплечий;
* принимать участие в соревнованиях «открытый ринг».

***Личностные результаты. Учащихся сможет проявлять:*** - интерес к боксу как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим физическую и спортивную направленность; морально-волевые качества: настойчивость, целеустремленность, внимательность, уверенность, волю, смелость.

***Метапредметные результаты. У учащихся сформируется:*** - самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность; - умения взаимодействовать в паре, группе; -потребность в ежедневных физических упражнениях в целях отдыха, и укрепления здоровья.

**После второго года обучения учащийся**

***будет знать:***

* влияние физических упражнений на организм ребенка;
* основы личной гигиены;
* специальные термины.

***будет уметь:***

* выполнять упражнения на силу, ловкость, гибкость, выносливость в парах, с предметами;
* выполнять упражнения на передвижения («крест», «квадрат»);
* выполнять серии и связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них;
* принимать участие в соревнованиях «открытый ринг» на уровне района среди младших мальчиков и девочек (в своей возрастной группе и весовой категории).

***Личностные результаты. Учащихся сможет проявлять:*** - убежденность в успешном овладении выбранным видом деятельности; - морально-волевые и трудовые качества: настойчивость, целеустремленность, находчивость, внимательность, уверенность, волю, смелость, решительность, трудолюбие, коллективизм; - умения применять полученные знания на практике.

***Метапредметные результаты. У учащихся сформируется:*** - потребность в саморазвитии и к самореализации; умения взаимодействовать в группе, коллективе; потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья; навык в проведении самоанализа физического и эмоционального состояния.

После окончания курса обучения учащийся получит **сертификат о** **прохождении** дополнительной общеразвивающей программы«ОФП сэлементами бокса».

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график** *(приложение**1)*

**2.2.Условия реализации программы**

***2.2.1.Материально-техническое обеспечение:***

Необходимый минимум для реализации образовательной программы:

**1.Спортивный зал** – 9х18м,отвечающий всем требованиям санитарно-

гигиеническим нормам и требованиям.

**2.Оборудование в зале:**

* гимнастическая стенка – 3 пролета;
* перекладина навесная – 1шт.;
* наклонная доска (для поднимание туловища)– 1 шт.;
* зеркальная стенка - 6 шт.;
* съёмный ринг;
* медицинские весы;
* аптечка;
* настенные часы.

**3.Инвентарь:**

* боксерские снаряды: 4 мешка, 1 груша, 2 настенные подушки;
* боксерские перчатки, шлемы, лапы-2 шт., боксерские капы, бинты и бандажи;
* гимнастические скамейки-2 шт.;
* гонг;
* набивные мячи-2 шт.;
* гантели – 10 шт.х1 кг
* гири 16 кг. – 4 шт., 32 кг – 2 шт., 5 кг. – 4 шт.;
* штанга в комплекте с блинами (5 и 8 кг.) – 1 шт.;
* скамья для жима лежа – 1 шт.;
* параллельные брусья – 1 шт.

**4.Средства для восстановления спортсмена:** душ,сауна.

***2.2.2.Информационное обеспечение*** (аудио-,видео-,фото-,интернетисточники):

* видео боев учащихся на Первенстве области по боксу, Всероссийских турнирах с 2012 по 2019 г.г.;
* презентация «История развития Жирновского бокса»;
* медиатека (музыка для сопровождения учебных занятий, гимн России, марши).

***2.2.3. Кадровое обеспечение***:

В реализации данной программы работает - Васюткин Иван Сергеевич, педагог высшей квалификационной категории, «Мастер спорта России по боксу». Имеет высшее педагогическое образование. В 2002 году окончил Волгоградскую академию физической культуры (специалист по физической культуре и спорту). В 2017 году прошел курсы профессиональной переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».

**2.3.Формы аттестации**

***Результат обучения:*** определенный набор знаний,умений и навыков;развитие способностей; положительные психические изменения; улучшение показателей адаптации в обществе; повышение престижа объединения; презентабельные результаты: демонстрация результатов перед родителями.

***Формами подведения итогов реализации образовательной программы*** являются: открытые и показательные занятия, итоговые занятия, контрольные упражнения (тесты), диагностические процедуры по определению образовательного уровня и воспитанности занимающихся.

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*** аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (отчет о работе педагога), диагностическая карта, соревнование, открытое занятие.

Оценкой эффективности данной программы служат:

1. Стабильный состав на протяжении всего курса обучения по программе;

2. Активность занимающихся в секции и их достижения.

1. Отсутствие занимающихся секции бокса в списках в инспекции по делам несовершеннолетних.
2. Удовлетворенность родителей профессиональной деятельностью педагога (тренера).

**2.4.Оценочные материалы**

***Методы педагогической диагностики:*** наблюдение,анкетирование,беседа, интервью, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности). Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении итоговой аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся и коллектива.

***Методика педагогической диагностики.***

Методики диагностики изменения личности ребенка:

* «Карта интересов» (для детей 6–11 лет);
* «Карта оценки результативности реализации программы физкультурно-спортивной направленности» *(приложение* *2);*
* Контрольные нормативы по общей физической подготовленности*(приложение 3).*

Методики диагностики изменений системы отношений:

* Методика «Позиция родителей в образовательном процессе»;
* Методика «Дневник педагогических наблюдений».

**2.5. Методические материалы**

Процесс обучения боксеров осуществляется на основе принципов сознательности, наглядности, доступности, активности, постепенности и прочности, вошедших в основу методики обучения.

Основным методом обучения юных боксеров является образцовый показ изучаемой техники с попутным объяснением и выполнением данного упражнения.

Показывая упражнения по общей физической подготовки, а так же технику удара и защитного действия, приема, тренер должен объяснить занимающимся технически правильное выполнение приема (удары, защита) и его тактическое применение в бою.

Если упражнение простое и доступное для обучаемых, оно выполняется в целом.

Если упражнение сложное, а структура выполнения позволяет расчленить его на отдельные части, оно выполняется по частям или по разделениям. После того, как обучаемые дети освоят упражнение по частям, оно выполняется в целом.

На начальном этапе обучения важное значение в формировании структуры движения удара имеют специальные упражнения боксера из учебной (фронтальной) стойки. Упражнения из учебной стойки значительно ускоряют формирование у боксера двигательных навыков, ускоряют освоение техники ударов из боевой стойки.

Начальное обучение боксера следует проводить в развернутом одно шереножном или двух шереножном строю.

Элементы техники бокса (удары, защиты) вначале изучаются на месте, затем в движении под общий счет тренера. Если одна шеренга изучает атакующую форму удара, то другая разучивает защиту против этого удара. Здесь очень важно, чтобы обучающиеся вели согласованные, под счет тренера действия и следили за правильным дыханием.

Если большинство обучающихся допускают одни и те же технические ошибки, например, в технике выполнения удара, тренер дает команду «На ударе остаться», останавливает группу, сосредотачивает внимание на допускаемые ошибки, исправляет ее и показывает, если это необходимо, правильное техническое выполнение удара.

* обучении начинающего боксера очень важно подмечать и сразу исправлять допущенные ошибки. Прочные навыки вырабатываются многократным повторением разучиваемого упражнения. Повторяя упражнения (удар, защита), необходимо усложнять задачу и действия боксера, постепенно увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Принцип постепенности составляет основу методики обучения и базируется на основных педагогических правилах «от простого к сложному, от легкого к более трудному».

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные (соревнования).

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала и чаще всего проводится с боксерами-новичками. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют повышению общей и специальной физической подготовленности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме тестирования, соревнований, в игровой форме с целью проверки уровня подготовленности занимающихся. Соревнования позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, выявить на определенной этапе успехи и недостатки.

К соревнованиям «открытый ринг» допускаются занимающиеся с подготовкой не менее трёх месяцев.

Для повышения интереса к занятиям ОФП, боксом, эффективности учебно-тренировочных занятий рекомендуется чаще использовать игровой и соревновательный методы, применять упражнения в парах без перчаток, в перчатках, а так же в упражнениях ОФП. Для выработки скоростной выносливости в упражнениях по ОФП рекомендуется применять интервальный и переменный методы тренировки.

Во время организации и проведения занятия следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а так же санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Занятия боксом требуют обеспечение систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовки, эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Одним из важнейших условий, обеспечивающих хорошее здоровье и достижение высокой тренированности, является выполнение распорядка дня и режима тренировки (занятия).

Каждому юному боксеру рекомендуется вести свой дневник самоконтроля.

Вся работа тренера должна быть направлена на формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям ОФП, боксом.

Важным воспитывающим фактором являются: личный пример тренера, история бокса, биографии выдающихся тренеров и спортсменов, достижения боксеров нашей страны и мира.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с занимающимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие занимающихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса, побуждает занимающихся к творчеству.

**Алгоритм учебного занятия.** Занятия проводятся по следующемуплану-конспекту:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Задачи |  | Содержание занятия | Время |
| 1. Подготовитель- | 1. Организация | 1. | Построение, проверка, | 20 – 25 мин. |
| ная часть | занимающихся. | краткое объяснение содержания | |  |
|  | Общее укрепление | занятия. | |  |
|  | организма и | 2. | Ходьба и бег различным |  |
|  | подготовка его к | способом. Общеразвивающие | |  |
|  | работе в основной | гимнастические упражнения | |  |
|  | части занятия. | при ходьбе. Удары одиночные, | |  |
|  | 2. Общее укрепление | двойные и серии ударов. | |  |
|  | мышц, связок, органов | 3. | Гимнастические |  |
|  | дыхания. | общеразвивающие упражнения | |  |
|  |  | стоя, сидя, лежа. | |  |
| 2. Основная часть | 1. Овладение | 1.Изучение и | | 45-50 мин. |
|  | техническими | совершенствование техники и | |  |
|  | навыками. | тактики бокса: удары, защиты. | |  |
|  | 2. Развитие | 2. | Упражнения ОФП в парах, с |  |
|  | физических качеств. | предметами. | |  |
|  |  | 3. | Подвижные игры, эстафеты. |  |
| 3. Заключительная | 1. Приведение | 1. | Медленная ходьба. | 15-20 мин. |
| часть | организма в | Упражнение на расслабление. | |  |
|  | относительно | 2. | Краткий разбор занятий. |  |
|  | спокойное состояние. | 3. | Индивидуальные занятия. |  |
|  | 2. Подведение итогов | Приведение в порядок мест | |  |
|  | занятия. | занятий и инвентаря. | |  |

**2.6. Список литературы**

***Для педагога:***

Основная литература:

1.Атилов А.А. Школа бокса для начинающих: Ростов н/Д: Феникс, 2005.-224 с.

(Мастер боевых искусств).

2.Бокс. Правила соревнований. Москва. Федерация бокса России,2010.

3.Калмыков Е.В. теория и методика бокса. Учебник: Изд-во: Физическая культура, 2009.- 272 с.

4.Федерация бокса. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков. Москва,2011.

Дополнительная литература:

1.Витковский Б.С. «Темперамент в спорте» М., 1989.

2.Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра. 2002.

***Для детей:***

1.Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра,2002.

2.Зальц Н.М. «Быть сильнее себя». Минск, 1988.

3.Никонов В.Ю. «Когда я стану мастером спорта». М., 1975.

4.Спорт и личность. М., 1982.

5.Янкель Р.Ю. «Быстрее, выше, смелее» М.,1972.

***Для родителей:***

1.Бокс для детей: со скольки лет и какая польза. Ссылка: https://rebenokvsporte.ru/boks-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/ 2.Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра. 2002.

3.Свиридов Г.И. Ринг за колючей проволокой. – Москва,1961.

***Приложение 1***



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**на 2019-2020 учебный год**

**Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами бокса»**

**для детей 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения/  № группы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количест-во  учебных дней | Количест-во учебных часов | Режим занятий | Сроки контроль-  ных процедур | Продол-жительность каникул |
| 1 год  группа № 1 | 02.09.2019 | 29.05.2019 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа | Декабрь (16  неделя)  Май  (35  недели) | 1-8 января 2020 г. |

***Приложение 2***

**Карта оценки результативности реализации программы физкультурно-спортивной направленности за \_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год**

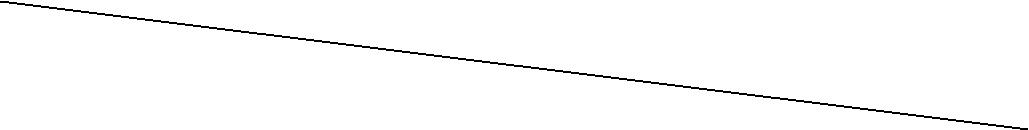
*(разработанная творческой группой педагогов МКУДО «Жирновский ЦДТ»,*

*«Линёвский ЦДТ»)*

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(фио учащегося, год обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки диагностики** | **Середина** | **Конец** |
| **Показатели** | **года** | **года** |
|  | **(баллы)** | **(баллы)** |
|  |  |  |
| **I. Теоретическая подготовка ребёнка (10 баллов):** |  |  |



1.1. Теоретические знания (3 балла):

1.1.1. Физическая культура и спорт в России.

1.2. Владение специальной терминологией (5 б.).

1.3. Знание основ техники безопасности (2б.).

1. **Практическая подготовка ребёнка (50 баллов):**

2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой:

2.1.1.Умения выполнять упражнения общей физической подготовки (строевые упражнения, акробатические упражнения, парные упражнения) - группа НП-20 б., УТГ-10 б.

2.1.2.Умение выполнять упражнения специальной физической подготовки (упражнения на специальном оборудовании, тренажёрах, подвижные игры) - группа НП-15 б., УТГ-15 б.

2.1.3.Технико-тактическая подготовка

2.1.4.Психолого-волевая подготовка - группа НП-5 б., УТГ-10 б.

2.1.5.Умение выполнять судейство соревнований по одному из программных видов спорта (5 б.).

1. **Общеучебные умения и навыки ребёнка (25 баллов):**

3.1. Учебно-коммуникативные умения (макс.-10 б.): 3.1.1.Умение слушать и слышать педагога.

3.1.2.Умение вступать в диалог.

3.1.3.Умение пользоваться компьютерными источниками информации.

3.2. Учебно-организационные умения и навыки (макс.-10 б.): 3.2.1.Умение организовать свой режим дня, режим питания.

3.2.2.Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности.

3.2.3.Умение пользоваться спортивным инвентарём, оборудованием.

3.3. Познавательные и регулятивные учебные универсальные действия

(УУД) (макс.-5б.):

3.3.1.У ребенка развита способность к волевому усилию.

3.3.2. У ребенка развита рефлексия.

**IV. Предметные достижения учащегося (15 баллов):**

* + На уровне детского объединения -2 балла.
  + На уровне ЦДТ – 3 балла.
  + На уровне города, района – 4 баллов.
  + На региональном уровне и выше – 6 баллов

**Максимальное количество баллов – 100 баллов Минимальный уровень(min)** –от **10** до **40** баллов;

**средний уровень** (**s**)–от **41** до **70** баллов; **максимальный уровень(max)** –от **71** до **100** баллов.

***Приложение 3***

**Контрольные нормативы**

**по общей физической подготовке по боксу**

**Для мальчиков**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные** |  | **1 год обучения** | | | **2 год обучения** | | |  |
| **упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий |  | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |  |
| **(единица измерения)** | уровень |  | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень |  |
| Координация: челночный | 11,2 |  | 10,8 | 9,9 | - | - | - |  |
| бег 3х10 м, сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координация: челночный | - |  | - | - | 22,4 | 21,6 | 19,8 |  |
| бег 6х10 м, сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила: сгибание и | 13 |  | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 |  |
| разгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лежа, кол-во раз. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость: наклон вперед | 1 |  | 3 | 9 | 2 | 4 | 10 |  |
| сидя, см (гибкость). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила: поднимание | 18 |  | 26 | 30 | 19 | 27 | 32 |  |
| туловища лежа на спине, |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ноги согнуты и |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закреплены, кол-во раз за |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Для девочек**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные** |  | **1 год обучения** | | | **2 год обучения** | | |  |
| **упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий |  | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |  |
| **(единица измерения)** | уровень |  | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень |  |
| Координация: челночный | 11,7 |  | 11,3 | 10,2 | - | - | - |  |
| бег 3х10 м, сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координация: челночный | - |  | - | - | 23,4 | 23,6 | 20.4 |  |
| бег 6х10 м, сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила: сгибание и | 8 |  | 10 | 12 | 9 | 11 | 15 |  |
| разгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лежа, кол-во раз. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость: наклон вперед | 2 |  | 6 | 10 | 4 | 8 | 12 |  |
| сидя, см (гибкость). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила: поднимание | 18 |  | 26 | 30 | 21 | 23 | 25 |  |
| туловища лежа на спине, |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ноги согнуты и |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закреплены, кол-во раз за |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |