

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Новоузенска Саратовской области»



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО
«Новоузенская СШ»
Свиштунов А.А.
30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами бокса»**

Возраст обучающихся 6-9 лет

Нормативный срок освоения программы – 2 года

Авторы-составители:

Воробьев В.С. – тренер-преподаватель
Ермилова Е.В. заместитель директора по УВР

Принята за заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 24.08.2022 г.

г.Новоузенск
2023 г.

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» по содержанию является – физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – общеразвивающей; по форме организации – групповой; 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»;
- СанПиНом 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. №1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Уставом МБУ ДО «Спортивная школа города Новоузенска Саратовской области».
- Положением о разработке, структуре и утверждения дополнительной общеразвивающей программы в МБУ ДО «Спортивная школа города Новоузенска Саратовской области».

Актуальность программы состоит в том, что содержание занятий для детей обусловлено задачами подготовки к школе и дальнейшего обучения. 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 программа – это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в боксе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она 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.

Учебно-тренировочное занятие учит юного боксёра подготовке себя к различным нагрузкам, как физическим, так и умственным, умению анализировать, систематизировать информацию в различных ситуациях.

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:**

- **Принцип природосообразности.** Педагогический процесс и воспитательные отношения 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».
- **Принцип гуманизации воспитательных отношений и педагогического процесса.** Данный принцип может быть рассмотрен как принцип социальной защиты растущего человека. Педагогический процесс и воспитательные отношения в нем строить на полном признании гражданских прав обучающегося и уважении к нему.
- **Принцип целостности педагогического процесса.** Реализация принципа целостности способствует упорядочению педагогического процесса, а следующий принцип - демократизации - помогает обогатить его содержание.
- **Принцип демократизации.** Сущность его состоит в предоставлении участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения.
- **Принцип культуросообразности.** Педагогический процесс понимается как составная часть культуры общества и семьи, как культурно-историческую ценность, заключающую в себе прошлый опыт воспитания, образования и обучения и закладывающую их будущее.

Отличительные особенности программы. Данная программа адаптирована для детей 6-9 лет с учётом их уровня физической подготовленности, психолого-возрастных характеристик и ранней спортивной специализации.

В основу программы заложен **модульный принцип представления содержания образовательной программы** и построения учебных планов по годам обучения.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей 6-9 лет. В детское объединение принимаются мальчики, желающие систематически заниматься физическими упражнениями, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Состав группы – от 7 до 15 человек.

Содержание программы разработано с учетом возрастнo - 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 могут 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 ДЮСШ; соблюдение правил личной и общественной гигиены, санитарно-гигиенических норм при работе с детьми.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Данная программа рассчитана на **2 года обучения**. Общим объемом – **468 часов**.

Уровень усвоения программы – ознакомительный. При разработке настоящей программы учтена современная тенденция - это значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6 лет).

Форма обучения – очная. В очной форме обучения программа реализуется с учащимися спортивной секции по боксу на базе спортивного зала МБУ ДО «Спортивная школа города Новоузенска Саратовской области» и является подготовительным этапом к освоению дополнительной предпрофессиональной программы «Бокс».

Режим занятий: 1-й год обучения - 234 часа в год (3 раза в неделю по 2 часа сентябрь - июнь); 2-й год обучения - 234 часа в год (3 раза в неделю по 2 часа сентябрь-июнь). Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут для проветривания и влажной уборки помещения.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы – постоянный. Учебные занятия проводятся как в группе, так и индивидуально в зависимости от поставленных задач в учебно-тематическом плане, особенно в процессе подготовки к соревнованиям.

Группа учащихся – разновозрастная. Учитывая раннее развитие и акселерацию 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 очной формы обучения можно разделить на *традиционные*: беседа, практические занятия и *нетрадиционные*: игра, эстафеты и т.д. Учебные занятия по данной программе состоят из теоретических и практических занятий. Причем большее количество часов отводится практике.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение виду спорта «Бокс».

Основные задачи:

Личностные:

- сформировать убежденность в успешном овладении выбранным видом деятельности;
- воспитать морально-волевые качества: смелость, решительность.

Метапредметные:

- сформировать потребность в саморазвитии и самореализации;
- развить самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- развить умение вступать и вести диалог, выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Образовательные (предметные):

- укрепить здоровье учащегося;
- развить необходимые физические качества: силу, выносливость, гибкость;
- развить координацию движений;
- привить навыки личной и общественной гигиены;
- формировать двигательные умения и навыки в технике и тактике бокса.

Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения.

| № п/п | Тема | Всего часов | В том числе | | Формы контроля |
|-------|---|-------------|-------------|------------|------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Введение в образовательную программу. | 2 | 2 | - | |
| 1.1. | Бокс, как вид спорта. Техника безопасности на занятиях боксом. | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 124 | - | 124 | |
| 2.1. | Ходьба, бег, прыжки. | 26 | - | 26 | Конт. упражнения |
| 2.2. | Упражнения без предметов. | 44 | - | 44 | Конт. упражнения |
| 2.3. | Эстафеты, подвижные игры. | 52 | - | 52 | Конт. просмотр |
| 3. | Элементы техники и тактики. | 96 | - | 96 | |

| | | | | | |
|-----------|---|------------|----------|------------|--------|
| 3.1. | Основные положения боксера. | 14 | - | 14 | Зачет |
| 3.2. | Техника прямых ударов в голову и защиты от них. | 82 | - | 82 | Зачет. |
| 4. | Аттестация обучающихся. | 12 | - | 12 | |
| 4.1. | Тесты для определения уровня физической подготовки. | 4 | - | 4 | Тесты. |
| 4.2. | Итоговое занятие. | 4 | - | 4 | |
| 4.3. | Соревнования | 4 | - | 4 | |
| | ИТОГО: | 234 | 2 | 232 | |

Содержание 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 (124 часа).

Тема 2.1. Ходьба, бег, прыжки.

Практика. *Ходьба:* обычная, спиной вперед, 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 и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, 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 (96 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 (12 часов).

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.

Тема 4.3. Соревнования.

Учебный план 2 год обучения.

| № п/п | Тема | Всего часов | В том числе | | Формы контроля |
|-----------|---|-------------|-------------|------------|------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - | |
| 1.1. | Влияние физических упражнений на организм ребенка. Техника безопасности на занятиях боксом | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 88 | - | 88 | |
| 2.1. | Ходьба, бег, прыжки | 16 | - | 16 | Конт. упражнения |
| 2.2. | Упражнения в парах и с предметами | 42 | - | 42 | Конт. упражнения |
| 2.3. | Эстафеты, подвижные игры | 30 | - | 30 | Конт. просмотр |
| 3. | Элементы техники и тактики | 130 | - | 130 | |
| 3.1. | Основные положения боксера | 14 | - | 14 | Зачет |
| 3.2. | Связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них | 116 | - | 116 | Зачет |
| 4. | Аттестация обучающихся | 6 | - | 6 | |
| 4.1. | Тесты для определения уровня физической подготовки | 4 | - | 4 | Тесты |
| 4.2. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | |
| 5. | Соревнования | 8 | - | 8 | |
| | ИТОГО: | 234 | 2 | 232 | |

Содержание 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 (88 часов).

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, противходом, вправо, влево, переходящая в бег.

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

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, 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» и др.

Формы контроля: контрольный просмотр.

Раздел 3. Элементы техники и тактики бокса (128 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. (6 часов)

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.

Раздел 5. Соревнования (8 часов).

Практика. Соревнования.

1.3. Планируемые результаты

Результаты 1-го года обучения. Учащийся:

будет знать:

- о пользе физических упражнений на организм ребенка;
- 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;
- принять участие в соревнованиях.

Личностные результаты: сформируются знания о здоровом образе жизни, режиме дня, питании.

Метапредметные результаты. Учащиеся будут проявлять:

- устойчивый интерес к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- ответственность, активность, аккуратность.

Результаты 2-го года обучения. Учащийся:

будет знать:

- о значении бокса в физическом развитии и социальной адаптации ребенка в социуме;
- правила личной гигиены.

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;
- участвовать в соревнованиях «открытый ринг» на уровне района среди младших мальчиков (в своей возрастной группе и весовой категории).

Личностные результаты: сформируется убежденность в успешном овладении выбранным видом деятельности.

Метапредметные результаты. Учащиеся будут проявлять:

- устойчивый интерес и мотивацию к занятиям бокса, к здоровому образу жизни, самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- потребность в саморазвитии и к самореализации, умение вести диалог и выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.
-

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. 2.1. Календарный учебный график (*приложение 1*)
2. 2.2 Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Необходимый минимум для реализации образовательной программы:

1. Спортивный зал – 8 x 8.4 м, отвечающий всем требованиям санитарно- гигиеническим нормам и требованиям.

2. Оборудование в зале: гимнастическая стенка – 3 пролета; перекладина навесная – 1шт.; наклонная доска (для поднимания туловища)– 1 шт, съёмный ринг.

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; скамья для жима лежа – 1 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники), фонограммы (музыка для сопровождения учебных занятий, гимн России, марши).

2.2.3. Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы работает Воробьев Вячеслав Сергеевич, тренер-преподаватель, образование высшее профессиональное, стаж педагогической работы до года.

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, 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 и др.

Оценкой эффективности данной программы служат:

1. Стабильный состав на протяжении всего курса обучения по программе;
2. Активность занимающихся в секции и их достижения.
3. Удовлетворенность родителей профессиональной деятельностью тренера-преподавателя.

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);

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности (*приложение 2*).

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 расчлнить 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 одношереножном или двухшереножном 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 учащихся 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.

В 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 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.

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, спортом. 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 следующему плану-конспекту:

| Части занятия | Задачи | Содержание занятия | Время |
|---------------|--------|--------------------|-------|
|---------------|--------|--------------------|-------|

| | | | |
|---------------------------|---|---|--------------|
| 1. Подготовительная часть | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация занимающихся. Общее укрепление организма и подготовка его к работе в основной части занятия. 2. Общее укрепление мышц, связок, органов дыхания. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия. 2. Ходьба и бег различным способом. Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе. Удары одиночные, двойные и серии ударов. 3. Гимнастические общеразвивающие упражнения стоя, сидя, лежа. | 20 – 25 мин. |
| 2. Основная часть | <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техническими навыками. 2. Развитие физических качеств. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса: удары, защиты. 2. Упражнения ОФП в парах, с предметами. 3. Подвижные игры, эстафеты. | 45-50 мин. |
| 3. Заключительная часть | <ol style="list-style-type: none"> 1. Приведение организма в относительно спокойное состояние. 2. Подведение итогов занятия. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленная ходьба. Упражнение на расслабление. 2. Краткий разбор занятий. 3. Индивидуальные занятия. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря. | 15-20 мин. |

Особое внимание следует обращать на удар прямой левой в голову и на защиту от него, добиваясь свободного владения этим ударом в атаке, во встречной и ответной формах ведения боя. При выполнении упражнений по ОФП соблюдать технику безопасности.

Для выработки скоростной выносливости в упражнениях по ОФП рекомендуется применять интервальный и переменный методы тренировки.

Список источников информации.

Для педагога:

Основная литература:

1. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.]/ Под общей редакцией Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. – 767с.
2. Градополов, К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с.
3. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
4. Федерация бокса. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков. Москва, 2011.

Дополнительная 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. Витковский Б.С. Темперамент в спорте. М., 1989.

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

Для детей:

1. Никонов В.Ю. Когда я стану мастером спорта. М., 1975. 4. Спорт и личность. М., 1982.

2. Янкель Р.Ю. Быстрее, выше, смелее. М., 1972.

Для родителей:

1. Бокс для детей: со сколько лет и какая польза. Ссылка: <https://rebenokvsporte.ru/boks-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

2. Шитов В.Г. Бокс для начинающих. В.Г.Шитов –М, 2001.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2023-2024 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами бокса» для детей 6-9 лет

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки контр. процедур |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 2 год | 01.09.2023 | 30.06.2024 | 39 | 117 | 234 | 3 раза в неделю по 2 часа | Сентябрь 2023 Май 2024 |

**Контрольные нормативы
по общей физической
подготовке**

| Контрольные упражнения (единица измерения) | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | |
|--|----------------|------|-----|----------------|------|------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Координация: челночный бег 3x10 м, сек. | 11,2 | 10,8 | 9,9 | - | - | - |
| Координация: челночный бег 6x10 м, сек. | - | - | - | 22,4 | 21,6 | 19,8 |
| Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз. | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 |
| Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость). | 1 | 3 | 9 | 2 | 4 | 10 |
| Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин. | 18 | 26 | 30 | 19 | 27 | 32 |