

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в бокс» (Стартовый уровень).

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков.

Содержание программы предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных боксеров и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса боксеров на стартовом уровне. Активно развивается это вид спорта в Мурманской области и Кандалакше.

МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для реализации программы для детей 6-8 лет включительно. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий боксом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера. В программе увеличено количество часов на ОФП, СФП и техническую подготовку.

Форма реализации программы: очная

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занятия боксом положительно влияют на здоровье обучающихся, укрепляют и сохраняют двигательные функции детей. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

В основу учебной программы заложены следующие основополагающие принципы:

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Адресат программы – дети 6-8 лет. Приём детей в МАУДО «ДЮСШ» производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость групп – минимальная наполняемость группы 13 человек. Максимальная – 16 человек.

Срок реализации программы – 10 месяцев.

Объём программы и режим работы. Программа обучения рассчитана на 156 часов (39 недель), режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа 30 минут).

В зависимости от периода обучения учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Цель программы: формирование интереса обучающихся к виду спорта «бокс», обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий боксом.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по индивидуальным планам, участие в товарищеских играх, инструкторская и судейская практика обучающихся, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Минимальное количество обучающихся в группе 13 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 16.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

Методы организации и проведения образовательного процесса. Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения ударов и передвижений, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная и спарринговая практика.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, боксом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия боксом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с соперником;
- развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся условиях, ситуациях во время ведения боя, концентрации внимания и распределение внимания;
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать задачи для достижения цели;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Предметные результаты:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в боксе, а также применения их в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- умение применять специальную терминологию в боксе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений в различных спортивных играх;
- использование бокса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний медбола;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по боксу;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в конце учебного года (Приложение 1);
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года (Приложение 2);
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы.