

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в бокс»

Актуальность данной программы состоит в том, что она способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся дошкольного и младшего школьного возраста, удовлетворения индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни и к виду спорта «бокс».

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность. Построение образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности и спорта. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами бокса, как вида спорта, а так же реализация принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, что является благоприятным фактором для обеспечения высокого качества учебного процесса, укрепления здоровья воспитанников.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – стартовый.

Срок реализации программы: 2 года.

Объем программы: 312 часов.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Адресат программы: дети 6-8 лет, желающие заниматься боксом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 12 до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
2 года	6	12	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью данной программы является: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося, изучение техники и тактики бокса, подготовка учащихся к освоению программы.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- формирование знаний об истории развития бокса;
- формирование понятий физического и психического здоровья, основ знаний о гигиене.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание, повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- развитие двигательных и координационных способностей учащихся.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям боксом;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- основные понятия, термины бокса;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития бокса;
- значение жестов рефери в ринге;

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- правила соревнований в избранном виде спорта;

уметь:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях индивидуальный уровень овладения техническими действиями;

- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в середине и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.