

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал – майора М.В. Овсянникова»

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
протокол
от 30.05 № 15

Утверждено приказом
директора



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Основы бокса»
(стартовый уровень)**

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся - 11-14лет

Педагог дополнительного образования
Кабанов Егор Сергеевич

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы бокса» **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по боксу как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Отличительная особенность программы.

Это акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Бокс - это не только умение само обороняться это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Бокс - это в своем роде школа жизни. Бокс не только учит само обороне, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Бокс способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Бокс формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции бокса почитают во всем мире, так как эта дисциплина спорта с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью бокса, как в ринге, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей бокса.

Адресат программы.

Программа составлена для обучающихся от 11 до 14 лет, с 5 по 8 класс.

Возраст 11-14 лет необычайно важный в жизни ребенка, требующий внимательности и тёплого отношения к эмоциональной жизни маленького человека. Самые важные и значительные изменения в этом возрасте происходят в области самосознания ребенка. Наиболее интенсивно развивается потребность в признании, осознании прав и обязанностей. Дети вступают в фазу конкретного оперативного мышления, оно становится более гибким и обратимым. Они начинают распознавать и связывать вместе причины и следствия, закладывать основы развития тактического мышления. Продолжают развиваться способности к самокритике и самодисциплине. Ребёнок может объективно сравнивать то, что делает он, и что делают другие. И в связи с этим, возрастает зависимость от оценок взрослых и в первую очередь, родителей и тренера. Именно на этом фоне главной потребностью ребёнка является одобрение и признание. Чтобы удовлетворить потребность в признании и сформировать позитивную самооценку школьнику очень важно хотя бы в чём-то быть лучшим, чувствовать, что он делает что-то хорошо. Тогда у него возникает чувство самостоятельности и уверенности в своих силах и возможностях. В этом возрасте дети уже обладают достаточной когнитивной и физической зрелостью, их можно обучить тактическим аспектам. Они очень легко учатся подражанием, поэтому тренеру необходимо владеть физическими умениями, чтобы служить примером для подражания. Важно обучение таким аспектам как честный бой, уважение к судье и сопернику, дружеское общение и т.п. Это позволит избежать нежелательного поведения и будет способствовать формированию положительных качеств за пределами боксёрского ринга. Наполняемость группы-до 25 человек. Секцию посещают подростки, проявляющие интерес к боксу.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Основы бокса» рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов - 108.

Данная программа рассчитана на 2022-2023 учебный год.

Формы обучения и режим занятий

Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Виды учебных занятий: комбинированные (теория и практика), практические, мини-конференции, экскурсии, интеллектуально-игровые (викторины, интеллектуальные игры, конкурсы, виртуальные путешествия), тестирование, выполнение проектов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (занятия могут быть сдвоенными).

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 15 минут.

Группы разновозрастные.

Наполняемость учебных групп: 20-25 человек.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» является формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ техники в боксе

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:

Образовательные (предметные):

- знакомить с содержанием правил соревнований по боксу;
- обучить основам техники и тактики в боксе;
- акцентировать внимание на команды судьи в ринге;
- знакомить с упражнениями разминки перед занятием;
- учить проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Развивающие (метапредметные):

- развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- развивать всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- учить рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Воспитательные (личностные):

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать коллективизм, чувств товарищества и взаимопомощи;
- прививать чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать участниками команды Сборной России;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка.	2	2		Опрос
2	Общая физическая подготовка.	10	2	8	Промежуточная: контрольные испытания по ОФП
3	Специально физическая подготовка.	32	4	28	-
4	Технико-тактическая подготовка.	12	-	12	Практическая работа
5	Интегральная (спарринги) подготовка.	52	6	47	Наблюдение
	Всего:	108	20	88	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:

Раздел «Теоретическая подготовка».

Теоретическая подготовка: Введение в историю бокса, в основные понятия бокса правила соревнований по боксу, основы знаний и влияний физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

Общая физическая подготовка(ОФП)- включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягиваний, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств осуществляется по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

Специальная физическая подготовка(СФП) – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе.

Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три стадии обучения двигательному действию: начальное, углубленное, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Раздел «Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра».

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Теория: Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Раздел «Общefизическая подготовка».

Теория: Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическая работа: На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

1. Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом.
2. Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д.
3. Акробатические упражнения: кувырки, кувырки-падения и т.д.
4. Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: Знакомство с органами организма и их взаимодействие друг с другом.

Практическая работа: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

1. Гладкий бег на разные дистанции
2. Упражнения на растягивание.
3. Стартовые ускорения
4. Челночный бег
5. Прыжки с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки

6. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе.

Раздел «Технико-тактическая подготовка».

Практическая работа: В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

· Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

· Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это

вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Раздел «Интегральная (спарринги) подготовка».

Теория- Из чего состоит интегральная подготовка, методы интегральной подготовки.

Практика-

1. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.
2. Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- правила соревнований по боксу;
- бокс- это не агрессия а само защита;
- историю бокса;
- что воспитывает бокс

Учащиеся должны уметь:

- использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;
- применять на практике технико-тактические действия в спаррингах;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты

(Освоенные универсальные учебные действия)

Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

Познавательные УУД:

- осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Бокс»;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;

- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- навыки культуры общения и поведения в коллективе;
- эмоциональная сфера учащихся;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма;
- всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать участниками команды Сборной России;
- интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек

1.5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
<p><i>Учащиеся в основном усвоили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основы правил бокса; -правила и принципы в боксе и применение этих знаний на практике; -историю бокса; -основы судейства и тренерского мастерства; -стратегии лучших боксёров мира; -проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных 	<p><i>Учащиеся достаточно знают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основы правил бокса; -правила и принципы в боксе и применение этих знаний на практике; -историю бокса; -основы судейства и тренерского мастерства; -стратегии лучших боксёров мира; - проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных 	<p><i>Учащиеся полностью представляют:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основы правил бокса ; -правила и принципы бокса и применение этих знаний на практике; -историю бокса; -основы судейства и тренерского мастерства; -стратегии игр лучших боксёров мира; - проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных

<p>действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p>Учащиеся могут с помощью педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства; - применять на практике технико-тактические действия на спаррингах и вольном бою. 	<p>действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p>Учащиеся могут уверенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства; - применять на практике технико-тактические действия на спаррингах и вольном бою. 	<p>действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p>Учащиеся могут свободно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства; - применять на практике технико-тактические действия на спаррингах и вольном бою.
---	---	---

Оценка метапредметных результатов

<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Бокс»; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Бокс»; - умение отличать новое знание от ранее 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Бокс»; - умение отличать новое знание от ранее
--	---	---

<p>приобретенного;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<p>приобретенного;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<p>приобретенного;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.
---	---	---

Оценка личностных результатов

<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -навыки культуры общения и поведения в коллективе; -эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; -доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -навыки культуры общения и поведения в коллективе; -эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; -доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -навыки культуры общения и поведения в коллективе; -эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; -доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей
---	---	---

<p>возможностей организма; -всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.); -чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать участником команды Сборной России; -интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек.</p>	<p>организма; -всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.); -чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать участником команды Сборной России; -интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек.</p>	<p>организма; -всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.); -чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать участником команды Сборной России; -интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек.</p>
---	--	--

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяется мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК *(Приложение 1)*

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

2.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ И КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия проводятся на стадионе. При особо неблагоприятных погодных условиях, занятия проводятся в спортивных залах школы.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- Весы(до 150 кг)
- ворота складные для флорбола и подвижных игр(комплект);
- Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)
- Гонг боксёрский
- мат гимнастический;
- мяч теннисный;
- мяч футбольный;
- мяч набивной(мин бол) от 1 до 5 кг
- насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)

2.3 ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ДЕМОНСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

При оценке реализации воспитательных задач педагог также использует фиксированные педагогические наблюдения. В течение учебного года все воспитанники объединения "Бокса должны проходить контроль по общефизической подготовке.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся «Стартового» уровня

По предметной области «общая физическая подготовка»:

1. Бег 30 метров 60 метров;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (мальчики) за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки) за 30 секунд.
3. Прыжок в длину с места.
- 4.Подтягивание из виса на перекладине.

Оценка результативности программы проводится по следующим критериям:

- по факту сохранности контингента коллектива с учетом анализа причин, по которым ребенок перестал посещать занятия;
- по создавшемуся морально-этическому климату на занятиях;
- по итоговым занятиям;
- по результату участия в спортивных соревнованиях и турнирах.

2.4 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной

регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые

выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

2.5 МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания:

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- практический метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

2.6 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Ознакомление с целью и задачами занятия
- Рефлексия

2.7 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- технология индивидуализации
- технология группового обучения
- технология дифференцированного обучения
- технология образа и мысли
- технология коллективной творческой деятельности

2.8 АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий.

I. Организационный этап.

Разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

II. Основной этап.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

Практическая часть. Выполнение тренировочных заданий.

III. Заключительный этап

Упражнения невысокой интенсивности. Самомассаж. Само рефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

2.9 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (Ст.2 п.9; Ст.25 п.4; Ст.28 п.3 пп.6; Ст.2 п.25; Ст.28 п.6 п.п.1).

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.1918 г. №196), пп.6, 9, 11.

3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

4. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)».

5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р), раздел 4.

7. Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. №1-114 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ».

2.10 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры/ М.Ф. Иваницкий - издание 8 М., 2011.- 159 с.

2. Краснов С.В. Поиск победной школы/ С.В. Краснов – Советский: РИО, 2000.78 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев - Киев: Олимпийская литература,2000.- 320 с.
4. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин. - М., 2009. -112с.
5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет.спорт, 2005.- 229 с.
6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев/ Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов - Малаховка,2000.- 98 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта/В.Н. Платонов - Киев: «Олимпийская литература», 2005.- 820 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения/ В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005.- 820 с.