|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Ф.И.О педагога | Невский Борис Викторович |
| 2. | Название муниципалитета РО | Кораблинский муниципальный район Рязанской области |
| 3. | Название образовательной организации | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Кораблинский районный Дом детского творчества муниципального образования  |
| 4. | Тема  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Бокс» |
| 5. | Условия возникновения, становление практики | Данная программа была разработана в связи с большой заинтересованностью родителей в подготовке детей к систематическим занятиям спортом. Она является не только пропедевтикой для занятий боксом, но и успешно готовит детей к занятиям любым видом спорта, всесторонне развивая их физические и волевые качества, формируя мотивацию на здоровый образ жизни |
| 6. | Актуальность и перспективность практики | Актуальность программы обусловлена естественным стремлением детей к занятиям единоборствами. Регулярные занятия боксом воспитывают стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального напряжения, умение рисковать в острых ситуациях и, одновременно, вырабатывают способность уравновесить свое физическое превосходство над соперником морально-нравственными качествами личности. Все эти качества имеют прикладное значение при подготовке юношей и девушек к службе в армии и других силовых ведомствах страны. |
| 7. | Ведущая педагогическая идея |  Данная Программа направлена на формирование и развитие положительной мотивации детей к занятиям физическими упражнениями на основе их желания научиться эффективным приемам самозащиты на занятиях объединения «Бокс».В условиях снижения двигательной активности и увеличения стрессовых ситуаций среди детей школьного возраста бокс становится важным средством не только всестороннего физического развития, но и воспитания таких жизненно важных качеств как смелость, уверенность в себе в трудных ситуациях и самостоятельность в принятии решений.  В связи с наблюдаемым в подростковой среде ростом агрессивности и желания решать проблемы силовыми методами особое внимание в Программе уделяется систематической воспитательной работе при формировании у обучающихся таких нравственных качеств как самообладание (способность контролировать свои действия и эмоции), смелость (способность преодолеть свою тревогу и страх), дисциплина. Использование специфичных для единоборств средств и методов обучения, предлагаемых в Программе, дает обучающимся возможность эмоциональной разрядки с одновременным освоением приемов самообороны и улучшением уровня их физической подготовки. |
| 8. | Теоретическая база практики | В период бурного физического развития природа требует проявления большей энергии и реализации инстинкта самоутверждения, противоборства. Поскольку мы живем не в дикой природе, общество придумало правила соревнований для ограничения такой конфликтной деятельности. В соответствии с этими правилами соревнований и ведется технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка для успешного участия в них. Чувство соперничества, борьбы за лидирующее положение в группе является биологически предопределенной потребностью молодого человека. Поэтому спорт с его соревновательной системой – наиболее приемлемая форма деятельности в молодости. Таким образом, система спортивного совершенствования является основным средством физического воспитания и физического развития в данном периоде жизниПрограмма «Бокс» дает обучающимся необходимые знания в области физической культуры, техники бокса при этом используются следующие принципы: принцип наглядности. В процессе обучения обучающийся должен получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях, принцип прочности - построение занятий, при котором изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. |
| 9. | Новизна практики |  Новизна данной Программы заключается в системном использовании игровых методов обучения (игровых комплексов в боевых перчатках в парах и в группе), что позволяет сделать процесс обучения технике и тактике бокса безопасным и привлекательным для детей имеющих разный уровень физической и технической подготовки; способствует воспитанию у обучающихся умение контролировать свои действия и эмоции, эффективно развивать важные психомоторные качества (чувство дистанции, быстроты сложной двигательной реакции и координации движений). Важным отличием данной Программы является применение интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.) и комплексного подхода к формированию у обучающихся основных навыков и умений техники и тактики бокса (стойка, передвижения, удары, защиты). Обучение идет одновременно (имитационные боксерские упражнения выполняются с отягощением, с сопротивлением амортизаторов или партнера) или с параллельно с развитием физических качеств, когда упражнения на скоростно-силовые качества, силу, выносливость, координацию, быстроту реакции чередуются с упражнениями на технико- тактические умения и внимание по сигналу. Комплексный подход позволяет сохранить необходимую для успешных занятий мотивацию, избежать монотонности, характерной для изучения технических приемов бокса и сделать сложный процесс овладения навыками самообороны более привлекательным и интересным для обучающихся. |
| 10. | Технология | **Цель программы:**- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия боксом. **Задачи программы:****Обучающие:**- сформировать основы техники жизненно важных двигательных умений (бег, прыжки, метания, преодоление препятствий) и умения выполнять комплексы упражнений по развитию физических качеств;- обучить основам техники и тактики бокса, тактическим действиям в раз­личных ситуациях самозащиты;- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий физическими упражнениями и правилами судейства в боксе.**Развивающие:**- развивать навыки проведения самостоятельных занятий и организации режима дня (утренняя зарядка, оздоровительные и гигиенические мероприятия); систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств. - способствовать развитию основных психомоторных качеств (чувство дистанции, быстроты сложной двигательной реакции и координации движений) и физических качеств (сила, быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость)**Воспитательные:**- способствовать формированию навыков самообладания, трудолюбия, целеустремленности, смелости, решительности дисциплины и основ спортивной этики (решение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий и соревнований);- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом и потребность в своем физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Программа имеет два уровня подготовки: ознакомительный (возраст обучающихся 8-11 лет) и базовый (возраст обучающихся 12-18 лет).**Ознакомительный** **уровень** (возраст обучающихся 8-11 лет) предполагает минимальную сложность предлагаемых заданий и упражнений, направленных на формирование начальных знаний и приобретение умений и навыков по овладению основы техники бокса. На ознакомительном уровне обучение правильной технике основных движений обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения.Теоретическая подготовка проводится в форме коротких бесед (10-15 мин.) один раз в неделю, непосредственно в ходе практического занятия в форме коротких бесед, до начала или в конце занятия, или во время отдыха после выполнения учебного задания. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта, желание совершенствоваться в нем и добиться высоких спортивных результатов.Основные методы выполнения упражнений – игровой, повторный, соревновательный, круговой (один раз в три недели, упражнения комплексов круговой тренировки меняются не чаще, чем раз в 3 месяца).Основная задача - обеспечение физической и координационной готовности к выполнению простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). Обучающиеся знакомятся с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.Развитие основных двигательных качеств (быстрота, координация, гибкость, сила, выносливость) и овладение двигательными навыками бокса, бега, прыжков, метаний, преодоление препятствий в соответствии с психолого-физиологическими особенностями и сенситивными периодами развития физических качеств у детей этого возраста.Во избежание опасности перегрузки детского организма нагрузка строго дозируется. Особенно это относится к упражнениям с отягощения­ми. Детям 8-11 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса, а упражнения скоростно-силового характера выполняются сериями по 5-8 мин. с чередованием промежутков активного отдыха. **Базовый уровень** (возраст обучающихся 12-18 лет) предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и терминологии в области бокса. На базовом уровне обучение правильной технике основных движений обеспечивается применением интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.). Обучение и закрепление элементов техники бокса и тактических умений на базовом уровне осуществляется с помощью концентрического метода, при котором изученные ранее приемы повторяются, но уже в более сложной форме. При этом упражнения в парах с партнером носят игровой характер без применения сильных и жестких ударов (как в соревновательном бою).В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) требования к воспитанникам при обучении заданиям на технику и тактику, прежде всего, выполнять правильно и точно. Постепенно увеличиваются требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий. Происходит переход от стандартно-повторного к вариативному способу выполнения упражнений, игровому и соревновательному методам обучения.Преимущественная направленность учебного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у детей 12-18 лет. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. |
| 11. | Результативность | ‒ Основные вехи истории развития бокса за рубежом и в России. ‒ Правила игровых упражнений в перчатках и соревнований по ним. ‒ Значение физических упражнений для укрепления здоровья. формирования правильной осанки, особенности физического развития детей младшего школьного возраста. ‒ Гигиенические требования к местам проведения занятий, инвентарю, форме одежды и обуви. ‒ Применять правила безопасности на занятиях. ‒ Владеть основами гигиены.‒ Соблюдать режим дня.‒ Выполнить на оценку технические приемы ударов, защиты.передвижений в соответствии с Программой. |
| 12. | Адресная направленность |  Данная Программа может использоваться в учреждениях дополнительного образования с учащимися 8-18 лет (мужского и женского пола), не имеющими медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и желающими заниматься боксом, независимо от их двигательных способностей, уровня физического развития и подготовленности |
| 13. | Приложения | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Бокс»;Методическая разработка «Использование игровых комплексов упражнений в боксерских перчатках на занятиях в объединении «Бокс»; Конспекты комплексных занятий (с видеофрагментами) по формированию у обучающихся основных навыков и умений техники и тактики бокса (стойка, передвижения, удары, защиты) и развитию основных физических качеств. |