

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

Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивная.

Сведения об авторе (авторах):

Луканин С.А. – тренер-преподаватель по боксу МАУ ДО «ДЮСШ».

Лопатюк М.А. – зам. директора по УВР МАУ ДО «ДЮСШ»

Короткова И.Е. – инструктор-методист МАУ ДО «ДЮСШ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Введение в бокс» (Стартовый уровень)** имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 19.03.2020 № 462 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Указом президента РФ от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016г. № 11;

- паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018г. № 10;

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на стартовом уровне, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть

реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Аннотация к программе:

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

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о боксе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в боксе, основам индивидуальной, технике и тактики бокса;
- овладение техникой передвижений, поворотов и стоек, первоначальная ударная техника;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям боксом, формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- обучение техники бокса и развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- развитие у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитание положительных качеств личности: активность, настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, самостоятельность;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

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.

Основными средствами обучения являются:

- упражнения для изучения техники бокса и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- спарринговая практика.

Перечень методических приложений к программе: специальная и учебная литература.