|  |  |
| --- | --- |
|  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Введение в бокс» (Стартовый уровень)**Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивнаяСведения об авторе (авторах): Юрин В.Г.- тренер - преподаватель по боксу МАУДО «ДЮСШ».Лопатюк М.А.- зам по УВР МАУДО «ДЮСШ»Соболева А.В.- инструктор-методист МАУДО «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 22.08.2023 №1303 «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»;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 летСрок 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 приѐмов, 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. |