

Аннотация

к Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по боксу

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 7 до 9 лет.

Количество обучающихся в группах: 10 – 20 человек.

Сроки реализации программы: 3 года.

Количество академических часов в неделю: 4 ак.ч.

Бокс (англ. box, букв. – «удар») – сложный и мужественный вид спорта, приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязующихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

– Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель программы: привлечение ребенка к занятиям боксом, сохранение и улучшение здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по специальной физической и теоретической подготовке.
- подготовка детей для занятий по дополнительной предпрофессиональной программе;
- всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств
- формирование негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

- повышение уровня гибкости, выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств детей.

- привитие интереса к занятиям боксом.

Ожидаемые результаты:

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой

роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в Учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. (Приложение 2).

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут.

№	Разделы подготовки	Количество академических часов в год
1	Теория, психологическая подготовка	10
2	ОФП	104
3	СФП	52
4	Технико-тактическая подготовка	34
5	Соревнования	Согласно календарного плана
6	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов
7	Медицинский контроль	В процессе занятий, в сетке часов
	Итого:	200

Расписание занятий в МБУДО «ДЮСШ» г.Ивангород составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях. Длительность учебно-тренировочных занятий по дополнительным общеразвивающим программам не превышает двух академических часов (45 минут x 2 часа) в день. Данная программа рассчитана на 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях Учреждения, из которых 38 недель (с 1 сентября по 31 мая) занятия составят 4 академических часа в неделю и 8 недель (летний период) – 6 академических часов в неделю.