

## **Аннотация**

### **к Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по боксу “Основы бокса”**

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 7 до 10 лет.

Количество обучающихся в группах: 10 – 20 человек.

Сроки реализации программы: 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

Количество академических часов в неделю: 2 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 состязающихся. 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»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Обучение по Программе ведется на русском языке.

**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 с 7 до 10 лет.

- 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 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения (Приложение 2).

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут.

<b>№</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество академических часов</b>
1	Теория, психологическая подготовка	9
2	ОФП	67
3	Соревнования	Согласно календарного плана
4	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов
5	Медицинский контроль	В процессе занятий, в сетке часов
	Итого:	76

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 2 академических часа в неделю.