Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Название программы: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс»».

ФИО полностью, должность автора(ов) программы: педагог дополнительного образования МБУ ДО ДЮЦ с. Чугуевка Белоус Алексей Васильевич.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Возраст обучающихся: 5-17 лет.

Форма обучения: очная, групповая, подгрупповая, индивидуальная. Основная форма обучения – групповая**.**

Особенности организации образовательного процесса: Объем программы: 648 часов. Срок реализации – 3 года. Занятия на базовом уровне проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом каждые 40 минут.

Дистанционные образовательные технологии: не применяется.

Электронное обучение: не применяется.

Программа реализуется в сетевой форме: не применяется.

Используются технологии наставничества: не применяется.

Заболевания:

Требуется наличие мед.справки: об отсутствие противопоказаний к занятиям спортом.

Адрес реализации программы: Приморский край, Чугуевский МО, с. Чугуевка, ул. 50 слет Октября, д. 191.

Краткое описание программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана на основании типовой программы для детско-юношеских

спортивных школпо боксу, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены модель построения системыподготовки, план построения тренировочного процесса, тренировочные занятия разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Цель программы: овладение обучающимися основами технико-тактических приемов в боксе посредством занятий и соревнований.

Задачи:

- формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для - успешных занятий боксом;
- формирование знаний по личной гигиене обучающихся.
- воспитание морально-волевых и этических качеств личности;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;
- изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое - внимание - формированию правильной техники);
- ознакомление с теоретическими сведениями;
- приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях;

Воспитательные:

воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:

гармоничное физическое развитие школьников;

воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений;

повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Планируемые результаты:

Личностные:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие,так и плохие
- уметь выражать свои эмоции
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие
для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы**);**

Метапредметные:

- проговаривать последовательность действий во время занятий
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать оценку деятельности класса на занятиях
- уметь организовывать режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Предметные:

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

– овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
– должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях

владение ударной техникой и защитными действиями;

- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях;

Средства обучения:

Для реализации программы необходимо помещение, оборудованное столами и стульями по количеству участников группы (15 чел.), класс, оборудованный мультимедийным проектором, спортивный зал.

Необходимое боксерское снаряжение, оборудование и спортивный инвентарь:

- ринг – 1 шт.
- мешки боксерские – 4 шт.
- мячи мецинбол 1 кг (3 шт.), 3 кг (1 шт.)., 4 кг.(3 шт.)
- гантели 200 гр. – 5 пар

- гимнастические скамейки – 4 шт.

2. Рекомендуемый перечень личного оборудования учащихся:

- шорты,
- майки,
- шлем,
- капа,
- бинты,
- перчатки,

бандаж – защита паха (мальчики), грудь (девочки).

Материально-техническое обеспечение: отдельное, хорошо проветриваемое, светлое помещение (спортивный зал) безопасная оборудованная площадка для занятий вне помещения, раздевалки.

Полный текст образовательной программы представлен по ссылке

http://www.duc-chuguevka.ru/wp-content/uploads/2023/10/Белоус-А.-В.-Бокс.docx