

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

Программа раскрывает основы техники и тактики бокса, различные элементы защитных и атакующих боксёрских действий, методику развития физических качеств, воспитывает потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, укрепляя тем самым здоровье за счет повышения двигательной и гигиенической культуры, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и общения.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Цель программы: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

- укрепить здоровье и гармонично развить все органы и системы организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отобрать перспективных детей и молодежь для дальнейших занятий боксом;
- приобрести и закрепить специальные навыки, научиться свободно, выполнять технические и тактические действия непосредственно на боксерском ринге.

Программа охватывает всю систему подготовки юных боксеров, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую работу; средства и методы восстановления их работоспособности.

Программа раскрывает приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие и формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных, творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих.

Данная программа предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное проведение контрольных соревнований;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие учащимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

В основе занятий с учащимися важно присутствие основных принципов педагогики:

- прочности усвоения знаний;
- систематичность и последовательность обучения;
- научности и доступности обучения;
- сознательность и активность учащихся в учебном процессе.

Срок реализации программы: 2 года по 216 часов в год.

К занятиям в группах допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст для занятий по программе для школьников и студентов от 9 до 18 лет.

Наполняемость групп – 10-15 человек.

Формы обучения индивидуальные, групповые.

Тип занятий: теоретические и практические.

Занятия проводятся главным образом групповым методом в форме:

- учебно-тренировочного занятия;
- беседы, лекционные часы;
- участия в соревнованиях, спаррингах;
- различных творческих работ учащихся, встреч со спортсменами;
- проведения мониторингов;
- просмотров фильмов.