



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»
Ново-Савиновского района г. Казани

Рассмотрена на заседании методического
объединения отдела «29» августа 2022 г.,
протокол № 1

Принята на заседании методического совета
«31» августа 2022 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦВР
Ново-Савиновского района г.Казани
/ Салимова А.И.
введена в действие приказом
№ 105-б от 31 августа 2022 г.

В данном документе,
пропущено,
пропущено и

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Бокс»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год
Педагог дополнительного образования детей
Афонин Анатолий Николаевич

2022-2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» разработана на основании Образовательной программы «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани.

Бокс – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов общественников и судей.

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. Бокс развивался из кулачного боя – самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки.

Подростки и юноши хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт, в частности БОКС. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры -неотъемлемая часть подготовки боксёра, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий. Актуальность и новизна данной программы связаны с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, их жизненного самоопределения. Программа направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств развитие коммуникативных навыков.

Следует отметить, что бокс является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. В этой связи важнейшим результатом занятий боксом следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием чувств чести, самостоятельности и способности быстро принимать решения.

Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта);

Цель программы –развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом.

Задачи:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков;
- обучение детей основам технико-тактическим приемам бокса;

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, выносливость и гибкость);
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;

Воспитательные:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, дисциплины, морально-этических и волевых качеств личности;
- формирование навыков культуры общения в коллективе.

Возраст обучающихся 7 до 11 лет.

В объединение зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Сроки реализации программы - 1 год. Программа рассчитана на 144 часа.

В основу дополнительной общеразвивающей программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных боксеров.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала и соответствие средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале
- правила ведения боя
- жесты рефери в ринге
- разновидность ударов
- виды приемов и контрприемов
- тактику и технику бокса
- приемы самостраховки

Обучающиеся будут:

уметь технично выполнять удары в стойке

владеть техникой выполнения ударов

владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов;

владеть техникой и тактикой ведения боя

выполнять правильно самостраховку

владеть навыками самообороны и здорового образа жизни

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Основными критериями успешной реализации программы являются:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий;
- результаты при участии в соревнованиях;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

Итоговая аттестация учащихся по программе в соответствии с учебным планом ЦВР проводится в форме сдачи контрольных нормативов.