

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы бокса и ОФП»

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 до 10 лет. Условия приема - заявление, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Бокс»

Число детей, одновременно находящихся в группе от 10 до 15-ти человек.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 учебный год (9 месяцев),

Особенности организации образовательного процесса

Количество часов в неделю	1
Количество занятий в неделю	1
Количество учебных часов по программе	37

Форма и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые.

Форма обучения очная проводится на русском языке.

Предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельная работа.

Программа предусматривает использование групповой организации деятельности детей на занятии.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы.

Продолжительность занятий - 1 занятие до 1.30 мин.

Цель программы - привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1) 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.

2) Развивающие.

- гармоничное физическое развитие учащихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья учащихся.

3) 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.).

Результатом освоения программы является:

Приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «бокс» учащийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности; - уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.