

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Бакалинская Детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Бакалинский район Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании
Педагогического
совета от « 23 » августа 2024 г.
Протокол № 20



Утверждаю:
Директор Алчинов Ю.М.
Приказ № 24/1
От « 23 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БОКС»

Начально-подготовительный этап
Учебно-тренировочный этап

Возраст детей: 7 - 18 лет.
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
Рыцев Иван Федорович

с. Бакалы, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Содержание программы	6
1.2.	Планируемые результаты.....	30
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график.....	34
3.	Методические материалы.....	36
4.	Список литературы.....	38

1. Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, предназначенная для тренировок по физическому воспитанию.

Уровень программы - базовый.

Актуальность программы. Среди наиболее эффективных средств физкультурно-спортивной работы с детьми во внеурочное время бокс занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Технические приемы, тактические действия и собственно занятия боксом включает большие возможности для укрепления здоровья, формированию жизненно важных двигательных навыков, совершенствованию физических качеств.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172 -14. Постановление от 4 июля 2014 г. №41.

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196).

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 15 мая 2013 г. № 792-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015 г.

- Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (в редакции Законов Республики Башкортостан от 26.12.2014 № 171-з, от 27.02.2015 № 192-з, от 01.07.2015 № 253-з, от 18.09.2015 N 260-з).

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 10-18 лет (для групп начальной подготовки обучения, учебно-тренировочных групп).

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 1,5 часа. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня, подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания. Количество обучающихся в группе составляет 25 человек.

Цель программы: Развитие интереса к регулярным занятиям спортом и боксом в частности, формирование индивидуального игрового стиля обучающихся.

Задачи:

- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);

Преемственность - последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

Вариативность - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки.

Формирование групп на этапах подготовки:

- на этапе начальной подготовки – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, желающих заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладению техники бокса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов, для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

с 9 лет по заявлению родителей и по допуску врача. Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту и полу.