

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № 1

от « 29 » 08 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»


М.Н.Захарова
Приказ № 78
от « 1 » 09 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бокс»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Актуганова Валерия Алексеевна
Педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»
3	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО должность	Актуганова Валерия Алексеевна Педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3	Характеристика программы: тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Создание условий для овладения основами технико-тактических приемов в боксе и повышение уровня общей физической подготовки.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Форма обучения: очная. Методы обучения: индивидуальные, групповые, наглядные, практические, соревновательные
7.	Формы мониторинга результативности	Сдача контрольных нормативов
8	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки	
10.	Рецензенты	Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
10. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского

района г. Казани;

11. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Актуальность программы заключается в том, что проблема развития физической культуры учащихся, начиная с раннего возраста, в наше время стоит достаточно остро. Увлёкшись интеллектуальным развитием детей, педагоги и родители отодвинули физическое воспитание на задний план и физическая сила, как правило даже не обсуждается. Развитие массового спорта очень важно для решения актуальных задач, которые сегодня стоят перед нами, - воспитания здорового духа в подрастающем поколении и популяризации здорового образа жизни. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше можно обеспечить в объединении физкультурно-спортивной направленности «Бокс».

Бокс является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта – этим объясняется его популярность среди учащихся, преимущественно среди мальчиков.

Преимущества детского бокса:

- борьба с ожирением. На сегодняшний день проблема детского ожирения становится угрожающе актуальной. Бокс, как форма физических упражнений, это отличный способ держать детей в отличной физической форме. Данная программа включает в себя не только специальный комплекс упражнений, но и систему правильного питания для детей;
- фокус и самодисциплина. Бокс формирует в учащихся стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чём-то конкретном. Он помогает стать более ответственным и организованным. Учащимся проще контролировать себя и свои действия, ведь дисциплина и контроль помогут в будущем принимать им правильные решения и в любых ситуациях оставаться эмоционально уравновешенным;

- баланс и координация. Бокс помогает улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками помогает адаптироваться к другим видам спорта, например, таким, как езда на велосипеде, катание на коньках или на роликах. Равновесие и координация не только идут в паре, но являются основными навыками физического развития, что позволяет учащимся преуспеть в любом виде спорта;

- интеллект. Бокс – это интеллектуальный спорт. На ринге нужно очень быстро просчитывать удары, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с педагогом собственную стратегию и тактику боя. Логическое мышление и высокая скорость принятия решений – не менее важные качества, чем проработанные мышцы.

Отличительной особенностью данной программы является экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь), высокая эмоциональная разрядка, постоянная динамика изменения тактической ситуации, зрелищность для болельщиков.

Цель программы: создание условий для овладения основами технико-тактических приемов в боксе и повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, необходимые для реализации поставленной цели:

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.

Развивающие:

- гармоничное физическое развитие учащихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

- повышение работоспособности, укрепление здоровья учащихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение).

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 8 до 14 лет.

Программа рассчитана на 144 часа в год (72 занятия) на три года обучения, что составляет 432 часа (216 занятий) на весь период реализации курса обучения.

Срок реализации данной программы 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Основными формами занятий являются: групповые, индивидуальные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; сдача контрольных нормативов.

Структура занятия строится примерно следующим образом:

- разминка;
- теоретическая подготовка – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.
- Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы

других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

В структуру занятия также включаются подвижные спортивные игры и игровые упражнения. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т.д.), всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большего нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна, и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Формы проведения промежуточных итогов реализации Программы представляют собой контрольные занятия для проверки усвоения технико - тактических приёмов, тестирование для проверки уровня развития

физических качеств, а также соревнования.