ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Аннотация

Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский бокс»			
Публичное наименование программы	«Детский бокс»			
Вид программы по степени авторства	**модифицированная**	**экспериментальная**	**Авторская**	
	x	-	-	
Направленность программы	физкультурно-спортивная			
Уровень программы	**стартовый (ознакомительный)**	**базовый**	**углублённый**	
	x	-	-	
Нормативный срок освоения программы	**месяцев**	**всего**	**теория**	**практика**
	8	96 ак.ч.	18 ак.ч.	78 ак.ч.
Режим занятий	**продолжительность 1 занятия**	**количество занятий в неделю**		
	1 ак.ч.	3		
Возраст обучающихся	**от**	**до**		
	11 лет	13 лет		
Объём группы	10 чел	12 чел		
Цель программы	Создание условий для достижения общего оздоровительного эффекта, эмоционального благополучия и эмоциональной уравновешенности обучающихся через занятия боксом.			
Значимость для региона	Программа разработана в соответствии с пунктом 3.2 Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года - содействие развитию и укреплению человеческого потенциала, созданию возможностей личностного развития и реализации.			
Методологические подходы	Практико-ориентированный, деятельностный, валеологический			
Необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к освоению ДОП	**да**	**нет**		
	x	-		
Сведения о разработчике	Великоредчанина Елена Олеговна, специалист по УМР со школьниками, педагог дополнительного образования. Сведения об образовании и квалификации: https://clck.ru/33ZESL			
Сведения о членах комиссии, проводивших экспертизу	Трифонов Роман Николаевич, руководитель центра довузовской подготовки «Гранит», специалист по УМР со школьниками, педагог дополнительного образования Рачеева Наталья Эдуардовна, педагог дополнительного образования, тренер по йоге			
Адрес реализации программы (фактический)	Г. Киров, пр-кт Октябрьский, 133 (Вятский ГАТУ, корпус С)			
Ключевые слова	Бокс, укрепление здоровья, сила, выносливость, координация, развитие, спортивная деятельность, эмоциональное благополучие			

Аннотация. На данный момент бокс является одним из наиболее популярных в России и мире видов спортивного единоборства, обладающих огромным оздоровительным, воспитательным и прикладным значением. Благодаря интенсивным и разнообразным тренировкам, направленным на постановку удара и формирование четкости движений, улучшение общей физической подготовки, укрепление наиболее важных групп мышц, контроль за психоэмоциональным состоянием, дети приобщаются к спорту и здоровому образу жизни, развиваются физически и духовно, получают необходимые теоретические знания, умения и навыки ведения боя, самообороны, а также удовлетворяют собственные потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Актуальность программы. Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни, и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить физкультурно-спортивный кружок.

Новизна программы заключается в проведении воспитательной и оздоровительной работы, направленной на всестороннее гармоничное развитие ребенка, формирование целостного представления о физической культуре и спорте, удовлетворение физиологических, социальных, познавательных и других потребностей ребенка. Сбалансированная система тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха и питания приводит к наиболее эффективному использованию функциональных ресурсов организма ребенка, улучшая состояние здоровья и положительно влияя на психоэмоциональное состояние.

Педагогическая целесообразность. Бокс – эффективное средство всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

За счет организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в рамках данной программы достигается формирование физической и психологической культуры личности, в условиях возрастающей гиподинамии среди подростков. Ребенок приобщается к спорту, развивается духовно и физически, овладевает основными видами физкультурно-спортивной деятельности благодаря интенсивным тренировкам.

Отличительной особенностью программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию обучающихся. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ и просмотр видеоматериалов.

Целью программы является создание условий для достижения общего оздоровительного эффекта, эмоционального благополучия и эмоциональной уравновешенности обучающихся через занятия боксом.

Для достижения поставленной цели были определены и сформулированы следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- изучение теоретических основ и правил боя, знакомство с историей возникновения и развития бокса в России и за рубежом;
- ознакомление детей с терминами физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики бокса.

2. Развивающие:

- развитие координационных (ритм, равновесие, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- развитие моторной памяти, волевых качеств, настойчивости,целеустремленности и упорства.

3. Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование уважительного отношения к физической культуре;
- воспитание дружелюбия и толерантности к отношению к другим.

4. Оздоровительные

- укрепление общего здоровья обучающихся (содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний; содействие развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; содействие повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа; содействие формированию правильной осанки и гигиенических навыков; содействие оздоровлению психики).