Аннотация к курсу внеурочной деятельности «Бокс»

Курс внеурочной деятельности «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей, подростков и молодёжи от 7 до 16 лет,. Настоящая учебная программа для МБОУ «СОШ с.Невежкино» рассчитана на 5 месяцев осенний, весенний, летний период обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Настоящая программа разработана с учётом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123, Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации".

**Бокс** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсменатребуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

* + данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной ивоспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося, изучение техники

* тактики бокса, подготовка учащихся к освоению предпрофессиональной программы.

3

**Основные задачи:**

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
* формирование устойчивого интереса к занятиям по боксу;
* обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
* формирование знаний об истории развития бокса;
* формирование понятий физического и психического здоровья;
* укрепление здоровья и закаливание организма;
* повышение функциональных возможностей организма;
* повышение сопротивляемости организмы влияниям внешней среды;
* воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
* приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
* профилактика асоциального поведения:
* формирование эмоционального благополучия учащегося, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
* воспитание навыков самостоятельной работы;
* осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
* формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.
  + отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий боксом.

**Основополагающие принципы программы:**

* комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля);
* преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
* вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Ожидаемые результаты**.

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

* основные понятия, термины бокса,
* роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
* историю развития бокса,
* правила соревнований в избранном виде спорта,

4

* знать значение жестов рефери в ринге.

На конец спортивно-оздоровительного этапа занимающиеся должны:

* + познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетике, акробатике, спортивных игр и единоборств;
* ознакомиться с базовыми элементами на основе обучения, ведущим элементам технических действий.

**уметь:**

* применять правила безопасности на занятиях,
* владеть основами гигиены,
* соблюдать режим дня,
* владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.
  + результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

**Особенности реализации программы:**

учебно-тренировочный процесс рассчитан на 9 месяцев .

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Срок реализации программы- 5 месяцев.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

* 1. ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

1. увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
2. соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
   1. учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

**Способы определения результативности**.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

5

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции

* беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники.

**Программа содержит** следующие предметные области:- теория и методика физической культуры и спорта; - общая физическая подготовка; - избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- технико-тактическая и психологическая подготовка.

**Результатом освоения программы является** приобретение учащимися следующихзнаний, 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.

1. *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).

1. *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 сообразно возрасту и уровню подготовленности;
* уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

6