

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр имени Василия Соломина» г.Пермь**

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ ДЮЦ «ДЮЦ им. В. Соломина»
Протокол № _____ от 26.09.13
Директор «ДЮЦ им. В. Соломина»
_____ К. И. Астафьев



**Дополнительная общеразвивающая программа
« Бокс»**

Возраст: 9-17 лет
Срок реализации: 7 лет

Автор:

Долгих Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования

Пермь 2013

I. Пояснительная записка

Спортивная секция бокс создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей, развития координации движений, физической и психологической выносливости, физической силы. Общение с педагогом на учебных занятиях благотворно влияет на повышение дисциплины занимающихся, расширение их знаний о спорте и физкультуре, что способствует их стремлению к самообразованию и отвлекает их от дурного влияния улицы. Кроме этого занятия боксом влияют на оздоровление детей и повышению успеваемости в школе.

Посещение секции помогает на практике познакомиться с такими общеобразовательными дисциплинами:

- Анатомия – знакомство со строением человеческого организма, функциональным значением сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной, пищеварительной системы. Изучение на практике функциональных возможностей этих систем.
- Физиология – изучение воздействий физических нагрузок на различные системы с помощью конкретных упражнений (например, на тренажёрах, на растяжение, на координацию, на расслабление).
- Биохимия – изучение и знакомство с химическими реакциями, происходящим в мышечной ткани при физической нагрузке.
- Физика – изучение понятий центра тяжести, оси вращения, скорости падения, силы притяжения, силы тяжести, центробежной силы.
- Русский язык – правильно выражать свои мысли, умение в письменном виде записывать свои мысли, темы, задания.
- История спорта – знакомство с развитием спорта в России, за рубежом, с историей Олимпийских игр, с историей развития бокса в России.

В секции занимаются все желающие дети с 12-летнего до 18-летнего возраста, при наличии заключения врача о состоянии здоровья.

Год обучения	Осн. возраст	Кол-во занимающихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
1.	9-10	18-20	4	16	144
2.	10-11	15-20	6	24	216
3.	11-12	12-20	9	36	324
4.	12-13	12-15	9	36	324
5.	13-14	12-15	9	36	324
6.	14-15	12-15	9	36	324
7.	15-16	12-15	9	36	324

II. Характеристика программы

Тип программы – адаптированная, за основу взята типовая программа ДЮСШ по боксу, утверждённая Комитетом физической культуры РФ в 1999 году под редактированием Б.Никифорова, Г.Джерояна. Программа изменена для занятий в секции бокса в условиях детско-оздоровительного центра.

Занятия боксом в системе дополнительного образования не делают акцент на достижении высоких результатов детей и способствуют укреплению здоровья, поэтому в программу внесены изменения по методике технической, физической, психологической и тактической подготовке боксёров.

III. Цели и задачи

Цель программы:

Основной целью является формирование интереса к боксу, здоровому образу жизни, развитие спортивного интереса.