

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
г. Мурманска ДЮСШ №4  
А.Н. Черепанов  
«31» августа 2022 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный боксер» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

### **Паспорт дополнительной общеразвивающей программы**

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный боксер»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 4. Адрес:184635, г. Мурманск, жилой район Росляково ул. Заводская, 13/1,

	т. 8(8152)47-04-49
Разработчик программы	Литвинов Олег Игоревич заместитель директора по УВР Попов С.С., тренер-преподаватель МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4
Аннотация	Программа направлена на получение знаний умений и навыков по виду бокс, развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 5-7 лет. Занятия по программе «Юный боксер» сформирует понятие об особенностях занятий индивидуальным видом спорта, научит как самостоятельной, так и совместной работе в группе.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 59
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совета Протокол от 23.05.2022 г. № 3
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Стартовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Дошкольного и младшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	5-7 лет
Срок реализации программы	9 месяцев
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках субсидий на выполнение муниципального задания

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время проблема оздоровления и социализация обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, формируется стойкий интерес к занятиям любимым делом.

Здоровый обучающийся обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально

физически адаптирован. В дошкольном и младшем школьном возрасте у детей происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако их состояние здоровья сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающихся направил свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам бокса;
- обучить техническим действиям в боксе;
- обучить методам и приёмам самоконтроля физической нагрузки при работе с тренером – преподавателем и самостоятельно;
- обучить приёмам саморегуляции внутренних психических процессов в рамках психологии спорта (настраивания на соревнования, умению проигрывать и умению побеждать)

Развивающие:

- постоянно повышать техническую подготовленность обучающегося в данном виде спорта;
- постепенно увеличивая нагрузки укреплять здоровье спортсмена;
- подготовка обучающегося к испытаниям в соревновательном режиме;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;

– выработка лидерских качеств личности и применение их в коллективной деятельности;