ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная общеразвивающая программа «В двух шагах от ринга» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Дополнительная общеразвивающая программа «В двух шагах от ринга» (направление по виду спорта «Бокс») имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для спортивно-оздоровительных групп. Уровень сложности программы – стартовый.

**Бокс** - это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. **Бокс** (от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA" \o "Английский язык) *box* - коробка, ящик, ринг)  - контактный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82" \o "Спорт), единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары [кулаками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BA_%28%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%29" \o "Кулак (рука)) в специальных перчатках. [Рефери](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B8_%28%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%29&action=edit&redlink=1" \o "Рефери (бокс) (страница отсутствует)) контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд ([нокаут](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%83%D1%82" \o "Нокаут)) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность** связана с тем, что её реализация позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий детей школьного возраста общефизической подготовкой, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по другим видам спорта. Занятия боксом всесторонне развивают обучающегося, формируют потенциал для физического развития, восполняют недостаток двигательной активности современных школьников. Способствуют воспитанию волевых черт характера: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

    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.

**Отличительной особенностью Программы** является ее направленность на развитие у обучающихся координации движений, принятие правильных решений в быстро меняющейся обстановке, развитию силы, быстроты и выносливости.

**Специфика организации обучения** исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом оптимального объёма разносторонней физической подготовки; постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса. Структура образовательной программы подразумевает обучение по модулю:

- Модуль 1 – общеподготовительный - 2 часа в неделю.

- Модуль 2 – специализированный - 4 часа в неделю.

Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «В двух шагах от ринга»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, Зал на ул. Гатчинская, д.20А, блок “Е” (2 этаж);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (МКУ ФОК «Олимп»).

**Цель Программы Модуль 1 общеподготовительный**: содействие овладению обучающимися упражнениями общей физической подготовки, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

**Цель Программы Модуль 2 специализированный**: содействие начальному навыку овладения специальными физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

**Основные задачи Программы Модуль 1 общеподготовительный**:

**Обучающие задачи:** формирование общих представлений о боксе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;

**Развивающие задачи:** развивать быстроту, координацию, ловкость, силу и способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

**Воспитательные задачи общеподготовительного модуля:** воспитывать культуру здорового образа жизни и морально-волевых качеств личности.

**Основные задачи Программы Модуль 2 специализированный**:

**Обучающие задачи:** Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

**Развивающие задачи:** Расширение функциональных возможностей всех органов и систем; **Воспитательные задачи:** Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Возраст обучающихся –10– 18 лет.**

**Программа рассчитана на один год обу­чения.**

**Формирование групп.**

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Число обучающихся  в группе  (минимальное и максимальное) |
| 1 год | 10 | 17 | 15 - 30 |

**Режим занятий по общеподготовительному модулю:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия 45 минут;

-занятия проводятся 1 раза в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 43 недели, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Режим занятий по специализированному модулю:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия 45 минут;

-занятия проводятся 2 раза в неделю, общий недельный объём 2 и 4 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 43 недель, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Приём** детей на обучение по программе «В двух шагах от ринга» осуществляется c 19 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

**Зачисление** обучающихся на обучение по Программе «В двух шагах от ринга» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, тестирования, консультации и электронной регистрации (подачи заявки) на р47.навигатор.дети.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, индивидуальной работа).

**Условия реализации Программы:**

Оборудование и инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков, метаний, бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

Экипировка.

Костюм спортивный, футболки, майки, трусы спортивные, лосины, спортивная обувь.

Кадры.

Грицкевич Владимир Николаевич (высшая квалификационная категория)

**Ожидаемые результаты по окончанию реализации программы:**

1.Обучающиеся будут знать:

1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.

2.Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

2.Обучающиеся будут уметь:

1.Выполнять комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

2.Пользоваться спортивным инвентарём, тренажёрами.

3.Применять правила безопасности на занятиях.

4.Владеть основами техники бокса

Личностные результаты освоения Программы:

-в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

-готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.