Дополнительная

Общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Бокс»**

Автор-составитель – педагог дополнительного образования Жарков Алексей Алексеевич

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Срок реализации – 3 года (144 ч, 216 ч, 216 ч.)

Режим занятий:

1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

3 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

Форма обучения – очная, на русском языке

Состав групп – постоянный в количестве 12-15 человек

***Особенностями данной программы являются***:

- адаптированность к различным возрастным категориям с разным уровнем физического развития;

- учет психофизиологических особенностей учащихся

***Цель*** программы: физическое развитие, оздоровление, духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения в процессе изучения техники бокса

***Программа способствует:***

- обучению технике бокса, развитию познавательного интереса;

- развитию мотивации к занятию боксом, потребности в саморазвитии;

- развитию внимания, двигательной памяти, мышления;

- развитию интеллектуальных способностей, связанных с быстрым поиском решений, внезапно возникающих тактических задач;

- формированию общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;

- воспитанию ценных морально-волевых качеств, развитию психологической устойчивости.