Дополнительная общеразвивающая программа «Основы Бокса» способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств учащихся, укреплению здоровья учащихся ДЮСШ, формированию общих и специфических учебных умений, способов познавательной деятельности, выработке гигиенических навыков, имеет физкультурно-спортивную направленность. Здоровые дети - это основа жизни нации.

##### В 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.

    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 школьного возраста, так и для подростков желающих научиться основам данного вида спорта.

В основе данной программы лежат следующие принципы :

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, специальной физической, теоретической подготовки, текущей, промежуточной, итоговой аттестации).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изло­жения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от инди­видуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программно­го материала для практических занятий, характеризующуюся разнообра­зием средств и величин нагрузок, направленных на решение определен­ных задач подготовки.

При разработке использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

**Цели и задачи**

**Основными целями данной программы являются:** формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, направленной на развитие всесторонней гармонически развитой личности, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

-укрепление здоровья, и значительное повышение функциональных возможностей организма;

-формирование стойкого интереса к занятиям боксом;

-овладение техникой выполнения сложных физических упражнений;

-расширение и совершенствование тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта;

-повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях;

-воспитание специальных физических качеств.