

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение "взорваться", способность держать удар. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Занятия боксом помогают ребёнку не только правильно физически развиваться. В первую очередь тренировки позволяют выработать у детей нужные черты характера. Именно в таком возрасте легче всего развивается сила воли, целеустремлённость и способность к самодисциплине. В будущем, уже во взрослой жизни, эти бойцовские качества помогают стать по-настоящему успешными.

Цель программы:

сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом через занятия боксом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Адресат программы: учащиеся 6-18 лет