

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение
«Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию»
г. Казани

РАССМОТРЕНО

На педсовете

Протокол №1

От «28» 08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шамсутдинов А.И.

772-о от «29» 08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП) ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-12 лет / 13-17 лет

Срок реализации: 2 года (288 часов)

Автор-составитель:

Нагуманов Саид Ильдусович,

Педагог дополнительного образования

2. Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	«Полилингвальный комплекс «Адымнар- путь к знаниям и согласию» г. Казани
2	Полное название программы	«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно- оздоровительный этап) по виду спорта «бокс»
3	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Нагуманов Саид Ильдусович, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	2 года
5.2	Возраст обучающихся	7-12 лет, 13-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности, Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование

		<p>начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в боксе; воспитание нравственных качеств личности детей, мотивации для достижений</p>
6	<p>Виды учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Групповая выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства</p> <p>Индивидуальная запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники</p> <p>Запрограммированная Выполняется спортсменами самостоятельно, снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте</p> <p>Свободная Свободная без строгого плана Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки</p> <p>Смешанная Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная) Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм</p>
7	<p>Формы мониторинга результативности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов. - динамика роста уровня общей, специальной физической и техникотактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов
8	<p>Результативность реализации программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение основ техники бокса; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом. На продвинутом уровне: - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по боксу; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	2025 год
10	Рецензенты	

3. Пояснительная записка.

Объем и срок освоения

Уровень подготовки		Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Базовый уровень	До года	156 часов	с 8 до 12 лет	Формирование теоретических знаний о боксе. Развитие общей и специальной физической, технической и тактической подготовки. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов.
	Свыше года	210 часов			

				соревновательного опыта. Укрепление организма.	
Продвинутый уровень	До трех лет	188 часов	с 13 до 17 лет	Развитие функциональной подготовленности, совершенствовани е техникотактическо го арсенала. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	- динамика роста уровня общей, специальной физической и техникотактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов
	Свыше трех лет	332 часа			

Задачи:

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в боксе; воспитание нравственных качеств личности детей, мотивации для достижений.

Обучающие:

научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
обучить комплексу специальной разминки при занятиях боксом;
познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;

научить основным основам поединка по боксу;

познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом; -
познакомить с правилами судейства в боксе.

Развивающие:

содействовать гармоничному физическому развитию;

развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
развивать такие физические качества, как быстрота, координация,
ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и
дыхательную системы.

Воспитательные:

прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

воспитывать чувство ответственности за себя;

формировать умение соблюдать спортивный этикет;

воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость,

активность;

формировать личностные качества, необходимые для
занятий спортом (трудолюбие, ответственность,
дисциплинированность, целеустремленность, упорство,
доброжелательность и др.).

Планируемые результаты освоения

В процессе прохождения полного курса образовательной программы,
обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного
владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами бокса.

Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять
психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить
дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к
дальнейшему спортивному совершенствованию. На базовом уровне:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники бокса;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий
боксом. На продвинутом уровне:

повышение уровня общей и специальной физической, технической,
тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на
официальных спортивных соревнованиях по боксу;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий
боксом.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на
государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения

Очная (с возможным применением дистанционных технологий).
Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в
программе практические и теоретические учебные занятия, работа по
индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных

выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, экскурсии.

Особенности реализации

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях боксом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта бокс, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

Формы организации и проведения занятий

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия; - патриотические уроки (воспитание); - восстановительные мероприятия.

Основными нормативными документами являются: (на 2024-2025 года)

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») *(если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)*;
10. Устав образовательной организации.