

Государственное бюджетное учреждение
Дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 6
от 29 мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»
О.В. Плесовских
май 2026 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
008FAE467420A789B94E8F26ECF11955DE
Владелец: Плесовских Олег Вячеславович
Действителен: с 01.06.2026 до 25.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс»

возраст учащихся 7-18 лет
срок реализации программы – 1 год
количество часов – 222
ID-номер программы в навигаторе - 1873

Тренер-преподаватель:
Осипов Иван Евгеньевич

г. Нарьян-Мар
2026 г.

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	4
3. Режим учебного процесса	6
4. Учебный план	7
5. Календарный учебный график	8
6. Содержание изучаемого курса	9
7. Воспитание	11
8. Планируемые результаты	13
9. Формы аттестации	14
10. Материально-техническое обеспечение	15
11. Список литературы	16

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Осипов Иван Евгеньевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение Дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	Физкультурно - спортивная
Продолжительность реализации Программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст учащихся	7-18 лет
Цель программы	Создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических спортивных навыков
Сроки реализации программы	2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «бокс» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025-2030 годы), утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 года № 1745-р;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21 апреля 2023 года);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»;

Локальные акты учреждения.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности детей и подростков в занятиях боксом. Бокс является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия боксом имеют большое воспитательное значение: у детей развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия боксом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей. В результате происходит предотвращение многих заболеваний,

совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её комплексным воздействием на развитие личности обучающегося и опирается на сочетание педагогических приёмов, форм, средств и методов, соответствующих содержанию, целям и задачам Программы.

Язык реализации Программы – русский.

Форма обучения – очная (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

При возникновении временных ограничений очных занятий по санитарно-эпидемиологическим или иным основаниям возможно обучение в дистанционном формате с использованием электронной информационно-образовательной среды.

Дистанционные образовательные технологии применяются для организации занятий в удалённом формате, а также для проведения консультаций, выполнения самостоятельной работы, контроля и сопровождения обучающихся с применением цифровых средств связи.

Использование дистанционных образовательных технологий подразумевает такой режим обучения, при котором обучающийся осваивает дополнительную общеобразовательную программу или её часть полностью в удалённом режиме.

Цель Программы – привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжными гонками, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представление о боксе, его возникновении и развитии;
- обучить теоретическим знаниям в области бокса и практическим навыкам;
- обучить основам техники бокса;
- дать представление о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- сформировать знания о технике безопасности при занятиях боксом, приемах страховки и само страховки.

Развивающие:

- развить мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям боксом;
- развить физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений, спортивных и подвижных игр;
- содействовать развитию гармоничной, многогранной личности, стремящейся к постоянному росту;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
- воспитать чувство личной ответственности.

Программа разработана на один год обучения, 222 учебных часа обучения, для детей 7-18 лет.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	15-25	6	7-18 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос
2	Общая физическая подготовка	62		62	Промежуточная: контрольные испытания по ОФП
3	Специально физическая подготовка	40		40	-
4	Технико- тактическая подготовка	48		48	Практическая работа
5	Интегральная (спарринги) подготовка	62		62	Наблюдение
	Всего:	222	10	212	

Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сент ябрь	Октя брь	Но ябрь	Де кабрь	Ян варь	Фе вра ль	Ма рт	Ап рел ь	Ма й	В год
1	Теоретическая Подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая подготовка	12	11	10	7	6	5	5	3	3	62
3	Специально физическая подготовка	2	4	4	5	5	5	5	5	5	40
4	Технико- тактическая Подготовка	4	4	5	6	6	6	7	5	5	48
5	Интегральная (спарринги) Подготовка	2	7	7	7	7	8	8	8	8	62
Итого											222

Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка. Введение в историю бокса, в основные понятия бокса правила соревнований по боксу, основы знаний и влияний физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Общая физическая подготовка (ОФП) включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягиваний, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств осуществляется по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

1. Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом.
2. Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д.
3. Акробатические упражнения: кувырки, кувырки-падения и т.д.
4. Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания.

Специальная физическая подготовка (СФП) решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.

На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

1. Гладкий бег на разные дистанции.
2. Упражнения на растягивание.
3. Стартовые ускорения.
4. Челночный бег.
5. Прыжки с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки.
6. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе.

Технико-тактическая подготовка. В каждом процессе двигательного навыка выделяется три стадии обучения двигательному действию: начальное, углубленное, закрепление и дальнейшее совершенствование.

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки

пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом;

перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Интегральная (спарринги) подготовка.

1. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.

2. Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей.

Воспитание

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, такие как теоретическая, психологическая подготовка и воспитательная работа, играют важную роль в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Теоретическая подготовка помогает спортсменам понимать основы физической культуры и спорта. Психологическая подготовка развивает у спортсменов умение справляться со стрессом, концентрироваться и мотивировать себя. Воспитательная работа направлена на формирование у обучающихся дисциплины, ответственности, уважения к товарищам и тренеру. Все эти аспекты способствуют всестороннему развитию обучающегося и повышают его шансы на успех в спортивной деятельности.

Цель воспитательной работы: развитие личности формирование у обучающихся гражданской ответственности, социальной и правовой культуры, навыков безопасного поведения, дисциплинированности и уважительного взаимодействия с родителями, тренерами, судьями и сверстниками.

Задачи:

Формирование уважительного отношения к родителям, тренерам, членам команды и соперникам, развитие коммуникативных и морально-этических качеств.

Развитие у воспитанников критического мышления, навыков безопасного поведения на тренировках, соревнованиях и в свободное время, профилактика деструктивных идеологий.

Привлечение родителей к воспитательному процессу, установление взаимодействия семьи и тренера по вопросам развития, дисциплины и безопасности ребёнка.

Создание условий для превентивной работы по предотвращению проявлений экстремизма и терроризма в среде обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

Взаимодействие с родителями и семейное воспитание.

Правовое и патриотическое воспитание в спортивной группе.

Пропаганда здорового и безопасного образа жизни (ОФП, режим, питание, отказ от вредных привычек).

Профилактика девиантного поведения, агрессии, насилия, экстремизма и терроризма.

Формирование командного духа, ответственности за себя и коллектив.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Мероприятия и формы работы:

Родительские собрания и встречи: обсуждение целей тренировочного процесса, воспитательных задач, поведения ребёнка в группе, правил безопасности и порядка взаимодействия тренер–родитель–ребёнок.

Индивидуальные консультации для родителей: сообщение о прогрессе, особенностях поведения и дисциплины, рекомендации по поддержке ребёнка, мотивации и соблюдению режима тренировок.

Лекции, воспитательные беседы, пятиминутки: «Дисциплина и ответственность за свои действия», «Недопустимость оскорблений и насилия», «Уважение к тренеру и сопернику», «Безопасное поведение в спортзале», «Признаки

радикализации и рисков экстремизма», «Что такое экстремизм и терроризм», «Как распознать признаки радикализации (замкнутость, агрессия, «горячие» политические темы)», «Как безопасно вести себя в интернете, к кому обратиться при подозрениях».

Планируемые результаты

В ходе реализации программы у обучающихся сформируются компетенции универсальных двигательных действий.

Обучающиеся будут знать:

- правила соревнований по боксу;
- бокс- это не агрессия а само защита;
- историю бокса;
- что воспитывает бокс.

Обучающиеся будут уметь:

- использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;
- применять на практике технико-тактические действия в спаррингах;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
- контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формы аттестации

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Опрос, тестирование	Сентябрь
Текущий контроль	Выполнение практических заданий, соревнования, зачет	В течение учебного года
Аттестация	Участие в соревнованиях, выполнение нормативных требований	Декабрь Май

Уровень развития физических качеств оценивается по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), прыжок в длину с места, бег 500 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание (юноши), метание теннисного мяча с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

Материально-техническое обеспечение

Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Список литературы

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры - издание 8 М., 2011, 159 с.
2. Краснов С.В. Поиск победной школы – Советский: РИО, 2000, 78 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев: Олимпийская литература, 2000.- 320 с.
4. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва - М., 2009, 112с.
5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография - М. : Совет.спорт, 2005.- 229 с.
6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев - Малаховка, 2000, 98 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта - Киев: «Олимпийская литература», 2005.- 820 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения - М.: Советский спорт, 2005.- 820 с.