

РАССМОТРЕНА
Педагогическим (тренерским)
советом СШОР
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/60-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «бокс»
группы спортивно-оздоровительного этапа
базового уровня 2 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Ефимов Алексей Александрович)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы базового уровня 2 года обучения (СОб-2).

Характеристика группы: 10 обучающихся 2014-2016 годов рождения (все мальчики). Квалификация группы: все обучающиеся без разряда.

Физическая подготовленность обучающихся: в нормальной физической форме, есть высокая мотивация заниматься боксом.

Умственная работоспособность обучающихся: показывают результаты среднего уровня по основным познавательным способностям (зрительная память, переключение, концентрация внимания, наглядно-образное мышление)

Технико-тактическая подготовка обучающихся: на начальном уровне, хорошо запоминают теорию (по результатам мониторинга).

Обучающиеся тренируются 3 раза в неделю по 2 часа. Общая учебно-тренировочная нагрузка 6 часов в неделю. Места проведения занятий:

Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота	воскресенье
	ГБОУ СШ №708		ГБОУ СШ №708		ГБОУ СШ №708	

Основными формами осуществления спортивной подготовки в группе СОб-2 являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- выезды на учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

- самостоятельная подготовка (по плану учебно-тренировочных занятий в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка и т.п.).

Ожидаемые результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- бережное отношение к окружающей среде.

Средства контроля уровня обучения:

Текущий контроль ведется в течение года, включает в себя мониторинг результативности, по которому определяется рейтинг учащегося по результатам контрольного тестирования (развитие двигательных качеств, теоретическая подготовка), выполнению спортивных разрядов и результативности соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация и перевод обучающихся на следующий год подготовки осуществляется по итогам тестирования. При успешном прохождении данной образовательной программы планируется, что обучающиеся группы СОб-2 перейдут в группу НП-3.

2. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план для группы спортивно-оздоровительного этапа базового уровня 2 год обучения:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОб-2	Вводное занятие. История бокса.	60	январь	Общие сведения
	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	220	январь сентябрь	Техника безопасности
	Строение функции	160	октябрь	Анатомия

	организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена			
	Работа судьи, жесты, правило поведения на ринге/вне ринга.	300	в течении года	
	Краткая характеристика техники бокса	320	в течении года	Обзор технических навыков
	Первоначальные представления о тактике боя	380	в течении года	Разбор тактических схем
	Основные положения правил соревнований по боксу	220	в течении года	Изучение правил
	Основы подготовки боксеров	520	в течении года	Правила быта

2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для группы

2.2.1. Вводное занятие. История возникновения и развития бокса.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития бокса как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика олимпийского вида спорта «бокс». Прикладное значение бокса. Особенности бокса.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных боксеров.

Меры по обеспечению безопасности в местах проведения тренировок и соревнований.

2.2.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение боксера.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий в зале, раздевалке. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (на ринге, за пределами ринга).

Снаряжение спортсменов-боксеров. Одежда и обувь боксеров. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды боксеров во время учебно-тренировочных мероприятий при различных погодных условиях.

2.2.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

2.2.4. Работа судьи, жесты, правило поведения на ринге/вне ринга

Спортивная форма при выходе на ринг, условные знаки, терминология, поведение во время раунда, после завершения боя. Техничко-тактические особенности боя. Создание тактико-технических схем.

Боксерский ринг. Работа на ринге. Начисление очков во время боя.

2.2.5. Краткая характеристика техники бокса.

Понятие о технике бокса. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы во время боя. Техничко-вспомогательные действия. Оценка точности ударов. Движения во время боя. Техника удара, движение корпуса/ног. Типичные ошибки при освоении техники бокса.

2.2.6. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении боксеров. Последовательность действий боксеров во время боя. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и синхронность движений «корпус-рука». Действия спортсмена при потере ориентации во время боя. Анализ соревнований.

2.2.7. Основные положения правил соревнований по боксу.

Правила соревнований. Виды соревнований по боксу. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о раунде. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

2.2.8. Психологические основа подготовки боксеров.

Развивает:

- волю и целеустремлённость;
- устойчивость к стрессу;
- концентрацию внимания;
- способность к саморегуляции в бою.

2.2.9. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2.10. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-боксеров: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами техники бокса.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и

двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.2.11. Техническая подготовка

Включает освоение базовых действий:

Стойка. Устойчивость и готовность к ударам/защите. Для правши: левая нога впереди под углом 45°, вес на ступнях, руки подняты, подбородок опущен.

Работа ногами. Движение на носках, избегание статичности. Против правши — смещение вправо, против левши — влево.

Удары.

Джеб — короткий удар передней рукой для контроля дистанции.

Кросс — мощный удар задней рукой.

Хук — боковой удар в голову или туловище.

Защитные действия.

Парирование — отведение ударов в сторону.

Скольжение — уклон телом.

Блок — смягчение удара перчатками.

Нырок — уклонение вниз с защитой головы.

2.2.12. Тактическая подготовка.

Тактические действия в бою: дистанцию боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Также осваиваются тактические приёмы: финты, маневрирование, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведку боем. В дальнейшем осваивают и закрепляют атакующие и защитные действия боксёров, изучают тактические характеристики боя на ближней, средней, дальней дистанции.

2.2.13. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3-х сборах по ОФП и в 2-х открытых занятиях.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия на 2026 год

№ п\п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	УТМ ДООЛ «Заря»	28.03-04.04.2026	7	Лен.область, п. Молодежное
2	УТМ ДООЛ «Заря»	25.10-02.10.2026	7	Лен.область, п. Молодежное

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на 2026 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Декабрь
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Август
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение зарядок и активного отдыха во время учебно-тренировочных мероприятий	Весь год
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика	Июнь

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Сентябрь
		Беседа на тему: "Информационная безопасность при общении в социальных сетях"	Ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Открытая тренировка, посвященная Дню защитника Отечества «Выбор сильных»	Февраль
		Открытый ринг, «Выбор сильных», посвященный Дню победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	Апрель
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	Июль
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа, приуроченная к Дню снятия Блокады, посещение памятника летчикам. Участие в соревнованиях, посвященных Дню снятия Блокады	Январь Январь

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним на 2026 год**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОБ-2	Изучение списка запрещенных препаратов	сентябрь	На сайте РУСАДА
	Тестирование Антидопинг	апрель	На сайте РУСАДА