Управление образованием администрации
Красноармейского муниципального района

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Рощино
Красноармейский муниципальный район

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «ДЮСШ»
с.Рощино
_____ Т.А.Бондаренко
Приказ № 51 от «28» июня 2021г.

«Кикбоксинг»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 4 года

Байнякшин Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Новопокровка
2021 год

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Кикбоксинг (от англ. «kick» - бить ногой и «boxing» - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. С 1985 года берёт начало и «женский» кикбоксинг.

Актуальность программы - занятия кикбоксинга служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как кикбоксинг формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий кикбоксингом у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Кикбоксинг позволяет даже физически слабому человеку получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых мужчин и для представительниц прекрасного пола.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения – базовый

Отличительной особенностью программы - заключается в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в авторском подборе теоретического и практического материала, а также в адаптации к требованиям современного времени.

Адресат программы – содержание программы рассчитано на обучающихся 7 - 18 лет. Зачисление на кикбоксинг при наличии медицинской справки, не имеющих серьезных противопоказаний и отклонений в здоровье. Наполняемость в группах от 8 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 648 часов.

1 год обучения – 108 часов, 2 год обучения – 108 часов,3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов.

Формы обучения - беседа; объяснение, показ; тренинг; спарринги (поединки); показательные выступления.

Форма занятий - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Особенность организации образовательного процесса

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество учебных часов за 4 года – 648 часов. Продолжительность занятий:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу;

2 год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу;

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа с 10 -15 минутным перерывом между занятиями;

4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа с 10 -15 минутным перерывом между занятиями.

Практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: - подготовительной (ходьба, бег, упражнения на внимание, на осанку); - основной (упражнения) - заключительной (медленный бег, подвижные игры, ОФП, подведение итогов, домашнее задание). В целях улучшения реализации учебной программы соединены учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому воспитаннику

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами кикбоксинг, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости;
- развитие морально-волевых качеств характера- решительности, настойчивости, целеустремленности, упорства, ответственности, самообладания, силы воли.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных качеств, гражданского самосознания;
- формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе.
- воспитывать личность обучающихся с установкой на здоровый образ жизни, формировать потребность к выполнению физических упражнений.

Обучающие:

- формирование навыков самообороны, обучение технике и тактике кикбоксинга$
- привитие знаний, навыков и умений в теории и методике кикбоксинга;
- познакомить с особенностями кикбоксинга;
- показать возможности средств кикбоксинга/

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теоретическая подготовка**	**4**	**4**	-	
2.1	Развитие кикбоксинга в РФ и за рубежом	1	1	-	беседа
2.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание.	1	1	-	Беседа, опрос
2.3	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.4	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	-	Беседа, устный опрос
3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**33**	**-**	**33**	
3.1	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Практическое занятие.
3.2	Координация движений	6	-	6	Беседа, практическое занятие
3.3	Сила	6	-	6	Практическое занятие

3.4	Скорость	5	-	5	Практическое занятие
3.5	Выносливость	5	-	5	Практическое занятие
3.6	Гибкость	5	-	5	Практическое занятие
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**32**	**-**	**32**	
4.1	Гибкость	6	-	6	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.2	Координация движений	6	-	6	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.3	Выносливость	6	-	6	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.4	Скорость	7	-	7	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.5	Сила	7	-	7	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Тактико-техническая подготовка**	**30**	-	**30**	
5.1	Основные базовые техники кикбоксинга	15	-	15	Практическое занятие
5.2	Обучение основам тактических действий в спарринге	15	-	15	Беседа, практическое занятие.
6	**Выполнение контрольных нормативов**	**2**	**-**	**2**	
6.1	Зачет базовой техники кикбоксинга	2	-	2	Выполнение зачетных упражнений. Контрольное тестирование.
7	**Контрольные соревнования**	**6**	**-**	**6**	
7.1	Соревнования внутри секции	6	-	6	Выполнение нормативов техники. Испытания в технике спарринг.
	ИТОГО	**108**	**5**	**103**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. **Раздел: Знакомство с объединением**

1.1. Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

2.1. Тема: Развитие кикбоксинга в РФ и за рубежом

Теория: Краткие исторические сведения об истории кикбоксинг, как боевого искусства и вида спорта. Пути развития современного кикбоксинга.

2.2. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

Теория: Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

2.3. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Что такое «ОФП» и «СФП»? Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

2.4. Тема: Правила, организация и проведения соревнований

Теория: Правила соревнований по кикбоксингу. Разрешенные удары. Запрещенные удары. Защитное снаряжение.

3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом. Упражнения для мышц ног и таза, бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки.

3.2. Тема: Координация движений

Практика: Акробатические упражнения – группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке, и согнувшись, в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Спортивные, подвижные игры.

3.3. Тема: Сила

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи – упражнения без предметов и в парах: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гантелями. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения

без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами.

3.4. Тема: Скорость

Практика: Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

3.5. Тема: Выносливость

Практика: Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

3.6. Тема: Гибкость

Практика: Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны вперед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Тема: Гибкость

Практика: Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Упражнения для мышц шеи и туловища. Удары. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных ударов.

4.2. Тема: Координация движений

Практика: Обучение технике ударов руками на месте и в передвижении. Обучение технике блоков руками на месте и в передвижении. Обучение технике ударов ногами на месте и в передвижении. Изучение и наработка связок (комбинации из ударов и блоков).

4.3. Тема: Выносливость

Практика: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой. Упражнения на боксерском мешке.

4.4. Тема: Скорость

Практика: Выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное техническое действие противника. Отработка ударов в атаку и контратаку.

4.5. Тема: Сила

Практика: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с

максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов в паре.

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

5.1. Тема: Основные базовые техники кикбоксинга

Практика: Индивидуальные действия: освоение базовой техники кикбоксинга: стойки, блоки и удары руками, удары ногами: прямые, боковые передней и задней ногой, удары ногами с разворотом на 180 и 360 градусов, передвижения в стене в парах, спарринг. Обучение технике и тактике передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями

5.2. Тема: Обучение основам тактических действий в спарринге

Практика: Работа по правилам соревнования. Спортивная терминология. Тренировочные спарринги. Обучение основам тактических действий в спарринге.

6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов

6.1. Тема: Зачет базовой техники кикбоксинга

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный спарринг с заданиями.

7. Раздел: Контрольные соревнования

7.1. Тема: Соревнования внутри секции

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теоретическая подготовка (повторение)**	**3**	**3**	**-**	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание	1	1	-	беседа, опрос
2.2	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	Беседа, опрос
2.3	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	-	беседа
3	**Общая физическая подготовка**	**33**	**-**	**33**	

	(ОФП)				
3.1	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Практическое занятие.
3.2	Координация движений	6	-	6	Практическое занятие.
3.3	Сила	6	-	6	Практическое занятие.
3.4	Скорость	5	-	5	Практическое занятие.
3.5	Выносливость	5	-	5	Практическое занятие.
3.6	Гибкость	5	-	5	Практическое занятие.
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**33**	**-**	**33**	
4.1	Гибкость	6	-	6	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.2	Координация движений	6	-	6	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.3	Выносливость	7	-	7	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.4	Скорость	7	-	7	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.5	Сила	7	-	7	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Тактико-техническая подготовка**	**30**	**-**	**30**	
5.1	Основные базовые техники кикбоксинга	15	-	15	Практическое занятие.
5.2	Обучение основам тактических действий в спарринге	15	-	15	Наблюдение, практическое выполнение задания.
6	**Выполнение контрольных нормативов**	**2**	**-**	**2**	
6.1	Зачет базовой техники кикбоксинга	2	-	2	Зачетное практическое занятие.
7	**Контрольные соревнования**	**6**	**-**	**6**	
7.1	Соревнования внутри секции	6	-	6	Выполнение нормативов техники хьенг. Испытания в технике

					спарринг.
	ИТОГО	**108**	**4**	**104**	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. **Раздел: Вводное занятие**

1.1. Тема: Инструкция по технике безопасности

Теория: Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. **Раздел: Теоретическая подготовка (повторение)**

2.1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

Теория: Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

2.2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

2.3. Тема: Правила, организация и проведения соревнований

Теория: Правила соревнований по кикбоксингу. Разрешенные удары. Запрещенные удары. Защитное снаряжение.

3. **Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)**

3.1. Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом. Упражнения для мышц ног и таза, бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки.

3.2. Тема: Координация движений

Практика: Упражнения на развитие координации (кувырок в перед, кувырок назад). Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Упражнения со скакалкой. Спортивные, подвижные игры. Перевороты, стойка на голове.

3.3. Тема: Сила

Практика: Упражнения на развитие силовых качеств (приседания, отжимания, поднятия корпуса из положения, лежа на спине, поднятие корпуса из положения, лежа на животе), выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, легкий бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с отягощением.

без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами.

3.4. Тема: Скорость

Практика: Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

3.5. Тема: Выносливость

Практика: Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

3.6. Тема: Гибкость

Практика: Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны вперед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Тема: Гибкость

Практика: Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Упражнения для мышц шеи и туловища. Удары. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных ударов.

4.2. Тема: Координация движений

Практика: Обучение технике ударов руками на месте и в передвижении. Обучение технике блоков руками на месте и в передвижении. Обучение технике ударов ногами на месте и в передвижении. Изучение и наработка связок (комбинации из ударов и блоков).

4.3. Тема: Выносливость

Практика: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой. Упражнения на боксерском мешке.

4.4. Тема: Скорость

Практика: Выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное техническое действие противника. Отработка ударов в атаку и контратаку.

4.5. Тема: Сила

Практика: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с

максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов в паре.

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

5.1. Тема: Основные базовые техники кикбоксинга

Практика: Индивидуальные действия: освоение базовой техники кикбоксинга: стойки, блоки и удары руками, удары ногами: прямые, боковые передней и задней ногой, удары ногами с разворотом на 180 и 360 градусов, передвижения в стене в парах, спарринг. Обучение технике и тактике передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями

5.2. Тема: Обучение основам тактических действий в спарринге

Практика: Работа по правилам соревнования. Спортивная терминология. Тренировочные спарринги. Обучение основам тактических действий в спарринге.

6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов

6.1. Тема: Зачет базовой техники кикбоксинга

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный спарринг с заданиями.

7. Раздел: Контрольные соревнования

7.1. Тема: Соревнования внутри секции

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теоретическая подготовка (повторение)**	**3**	**3**	**-**	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание	1	1	-	беседа, опрос
2.2	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	Беседа, опрос
2.3	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	-	беседа
3	**Общая физическая подготовка**	**33**	**-**	**33**	

	(ОФП)				
3.1	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Практическое занятие.
3.2	Координация движений	6	-	6	Практическое занятие.
3.3	Сила	6	-	6	Практическое занятие.
3.4	Скорость	5	-	5	Практическое занятие.
3.5	Выносливость	5	-	5	Практическое занятие.
3.6	Гибкость	5	-	5	Практическое занятие.
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**33**	**-**	**33**	
4.1	Гибкость	6	-	6	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.2	Координация движений	6	-	6	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.3	Выносливость	7	-	7	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.4	Скорость	7	-	7	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.5	Сила	7	-	7	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Тактико-техническая подготовка**	**30**	**-**	**30**	
5.1	Основные базовые техники кикбоксинга	15	-	15	Практическое занятие.
5.2	Обучение основам тактических действий в спарринге	15	-	15	Наблюдение, практическое выполнение задания.
6	**Выполнение контрольных нормативов**	**2**	**-**	**2**	
6.1	Зачет базовой техники кикбоксинга	2	-	2	Зачетное практическое занятие.
7	**Контрольные соревнования**	**6**	**-**	**6**	
7.1	Соревнования внутри секции	6	-	6	Выполнение нормативов техники хьенг. Испытания в технике

					спарринг.
	ИТОГО	**108**	**4**	**104**	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. **Раздел: Вводное занятие**

1.1. Тема: Инструкция по технике безопасности

Теория: Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. **Раздел: Теоретическая подготовка (повторение)**

2.1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

Теория: Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

2.2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

2.3. Тема: Правила, организация и проведения соревнований

Теория: Правила соревнований по кикбоксингу. Разрешенные удары. Запрещенные удары. Защитное снаряжение.

3. **Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)**

3.1. Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом. Упражнения для мышц ног и таза, бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки.

3.2. Тема: Координация движений

Практика: Упражнения на развитие координации (кувырок в перед, кувырок назад). Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Упражнения со скакалкой. Спортивные, подвижные игры. Перевороты, стойка на голове.

3.3. Тема: Сила

Практика: Упражнения на развитие силовых качеств (приседания, отжимания, поднятия корпуса из положения, лежа на спине, поднятие корпуса из положения, лежа на животе), выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, легкий бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с отягощением.

3.4. Тема: Скорость

Практика: Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры. Ловля мяча при бросках в парах. Метания теннисного мяча. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

3.5. Тема: Выносливость

Практика: Упражнения со скакалкой. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, имитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек. Бег с препятствиями. Кросс. Длительный бег. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. Тренировка на дороге.

3.6. Тема: Гибкость

Практика: Упражнения на развитие гибкости (махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны вперед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат).

Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Тема: Гибкость

Практика: Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Отработка бокового удара пяткой. Повторение изученных ударов в парах. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных ударов. Упражнения с отягощениями.

4.2. Тема: Координация движений

Практика:. Обучение технике блоков руками на месте и в передвижении. Обучение технике ударов ногами на месте и в передвижении. Изучение и наработка связок (комбинации из ударов и блоков). Бой с тенью, с партнером.

4.3. Тема: Выносливость

Практика: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой. Отработка изученных ударов в паре. Упражнения на боксерском мешке.

4.4. Тема: Скорость

Практика: Выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное

неизвестное техническое действие противника.

Упражнения для развития силовых качеств. Отработка подводящих упражнений и удара с разворотом на 180 градусов. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Бег с ускорениями. Упражнения с отягощениями.

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

5.1. Тема: Основные базовые техники кикбоксинга

Практика: Индивидуальные действия: освоение базовой техники кикбоксинга: стойки, блоки и удары руками, удары ногами: прямые, боковые передней и задней ногой, удары ногами с разворотом на 180 и 360 градусов, передвижения в стене в парах, спарринг.

5.2. Тема: Обучение основам тактических действий в спарринге

Практика: Работа по правилам соревнования. Продолжительность боя. Форма участников. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия.

6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов

6.1. Тема: Зачет базовой техники кикбоксинг

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный спарринг с заданиями. Сдача контрольных нормативов.

7. Раздел: Контрольные соревнования

7.1. Тема: Соревнования внутри секции

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теоретическая подготовка (повторение)**	**3**	**3**	**-**	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание	1	1	-	беседа, опрос
2.2	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	Беседа, опрос

2.3	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	-	беседа
3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**66**	**-**	**66**	
3.1	Общеразвивающие упражнения	12	-	12	Практическое занятие.
3.2	Координация движений	12	-	12	Практическое занятие.
3.3	Сила	12	-	12	Практическое занятие.
3.4	Скорость	10	-	10	Практическое занятие.
3.5	Выносливость	10	-	10	Практическое занятие.
3.6	Гибкость	10	-	10	Практическое занятие.
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**70**	**-**	**70**	
4.1	Гибкость	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.2	Координация движений	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.3	Выносливость	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.4	Скорость	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.5	Сила	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Тактико-техническая подготовка**	**60**	**-**	**60**	
6	**Выполнение контрольных нормативов**	**4**	**-**	**4**	
6.1	Зачет базовой техники кикбоксинга	4	-	4	Зачетное практическое занятие.
7	**Контрольные соревнования**	**12**	**-**	**12**	
7.1	Соревнования внутри секции	12	-	12	Выполнение нормативов техники. Испытания в технике спарринг.
	ИТОГО	**216**	**4**	**212**	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. **Раздел: Вводное занятие**

1.1. Тема: Инструкция по технике безопасности

Теория: Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. **Раздел: Теоретическая подготовка (повторение)**

2.1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

Теория: Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

2.2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

2.3. Тема: Правила, организация и проведения соревнований

Теория: Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

3. **Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)**

3.1. Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом. Упражнения для мышц ног и таза, бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки.

3.2. Тема: Координация движений

Практика: Упражнения на развитие координации (кувырок в перед, кувырок назад). Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Упражнения со скакалкой.

Спортивные, подвижные игры. Перевороты, стойка на голове.

3.3. Тема: Сила

Практика: Упражнения на развитие силовых качеств (приседания, отжимания, поднятия корпуса из положения, лежа на спине, поднятие корпуса из положения, лежа на животе), выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, легкий бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с отягощением.

3.4. Тема: Скорость

Практика: Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры. Ловля мяча при бросках в парах. Метания теннисного мяча. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

3.5. Тема: Выносливость

Практика: Упражнения со скакалкой. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, имитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек. Бег с препятствиями. Кросс. Длительный бег. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. Тренировка на дороге.

3.6. Тема: Гибкость

Практика: Упражнения на развитие гибкости (махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны вперед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат).

Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Тема: Гибкость

Практика: Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Отработка бокового удара пяткой. Повторение изученных ударов в парах. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных ударов. Упражнения с отягощениями.

4.2. Тема: Координация движений

Практика: Обучение технике блоков руками на месте и в передвижении. Обучение технике ударов ногами на месте и в передвижении. Изучение и наработка связок (комбинации из ударов и блоков). Бой с тенью, с партнером.

4.3. Тема: Выносливость

Практика: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными

интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой. Отработка изученных ударов в паре. Упражнения на боксерском мешке.

4.4. Тема: Скорость

Практика: Выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное техническое действие противника.

Упражнения для развития силовых качеств. Отработка подводящих упражнений и удара с разворотом на 180 градусов. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Бег с ускорениями. Упражнения с отягощениями.

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

Практика: **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров**.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой.
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Совершенствование боевой стойки кикбоксера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Совершенствование ударам и простым атакам.
- Совершенствование двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Совершенствование двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

- Совершенствование защитным действиям и простым атакам и контратакам. о Защитные действия.

- Контрудары.

- Обучение и совершенствование ударам на мешке, лапах, макеварах

6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов

6.1. Тема: Зачет базовой техники кикбоксинг

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный спарринг с заданиями. Сдача контрольных нормативов.

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов и ударов тыльной стороной кулака на дальней, средней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов руками и ногами на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.20

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с ударами тыльной частью кулака на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

7. Раздел: Контрольные соревнования

7.1. Тема: Соревнования внутри секции

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции.

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теоретическая подготовка (повторение)**	**3**	**3**	**-**	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание	1	1	-	беседа, опрос
2.2	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	Беседа, опрос
2.3	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	-	беседа
3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**66**	**-**	**66**	
3.1	Общеразвивающие упражнения	12	-	12	Практическое занятие.

3.2	Координация движений	12	-	12	Практическое занятие.
3.3	Сила	12	-	12	Практическое занятие.
3.4	Скорость	10	-	10	Практическое занятие.
3.5	Выносливость	10	-	10	Практическое занятие.
3.6	Гибкость	10	-	10	Практическое занятие.
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**70**	-	**70**	
4.1	Гибкость	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.2	Координация движений	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.3	Выносливость	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.4	Скорость	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
4.5	Сила	14	-	14	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Тактико-техническая подготовка**	**60**	**-**	**60**	
6	**Выполнение контрольных нормативов**	**4**	-	**4**	
6.1	Зачет базовой техники кикбоксинга	4	-	4	Зачетное практическое занятие.
7	**Контрольные соревнования**	**12**	**-**	**12**	
7.1	Соревнования внутри секции	12	-	12	Выполнение нормативов техники. Испытания в технике спарринг.
	ИТОГО	**216**	**4**	**212**	

Содержание учебного плана 4 года обучения

1. **Раздел: Вводное занятие**

   1.1. Тема: Инструкция по технике безопасности

Теория: Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Теоретическая подготовка (повторение)

2.1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

Теория: Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

2.2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

2.3. Тема: Правила, организация и проведения соревнований

Теория: Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом. Упражнения для мышц ног и таза, бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки.

3.2. Тема: Координация движений

Практика: Упражнения на развитие координации (кувырок в перед, кувырок назад). Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Упражнения со скакалкой. Спортивные, подвижные игры. Перевороты, стойка на голове.

3.3. Тема: Сила

Практика: Упражнения на развитие силовых качеств (приседания,

отжимания, поднятия корпуса из положения, лежа на спине, поднятие корпуса из положения, лежа на животе), выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, легкий бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с отягощением.

3.4. Тема: Скорость

Практика: Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры. Ловля мяча при бросках в парах. Метания теннисного мяча. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

3.5. Тема: Выносливость

Практика: Упражнения со скакалкой. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, имитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек. Бег с препятствиями. Кросс. Длительный бег. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. Тренировка на дороге.

3.6. Тема: Гибкость

Практика: Упражнения на развитие гибкости (махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны вперед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат).
Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Тема: Гибкость

Практика: Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Отработка бокового удара пяткой. Повторение изученных ударов в парах. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных ударов. Упражнения с отягощениями.

4.2. Тема: Координация движений

Практика: Обучение технике блоков руками на месте и в передвижении. Обучение технике ударов ногами на месте и в передвижении. Изучение и наработка связок (комбинации из ударов и блоков). Бой с тенью, с партнером.

4.3. Тема: Выносливость

Практика: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой. Отработка изученных ударов в паре. Упражнения на боксерском мешке.

4.4. Тема: Скорость

Практика: Выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное техническое действие противника.

Упражнения для развития силовых качеств. Отработка подводящих упражнений и удара с разворотом на 180 градусов. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Бег с ускорениями. Упражнения с отягощениями.

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

Практика: **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров**.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой.
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Совершенствование боевой стойки кикбоксера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Совершенствование ударам и простым атакам.
- Совершенствование двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Совершенствование двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- Совершенствование защитным действиям и простым атакам и контратакам. о Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение и совершенствование ударам на мешке, лапах, макеварах

6. **Раздел: Выполнение контрольных нормативов**

6.1. **Тема: Зачет базовой техники кикбоксинг**

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный спарринг с заданиями. Сдача контрольных нормативов.

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов и ударов тыльной стороной кулака на дальней, средней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов руками и ногами на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.20

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с ударами тыльной частью кулака на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

7. **Раздел: Контрольные соревнования**

7.1. **Тема: Соревнования внутри секции**

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции.

1.4 Планируемые результаты

личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

предметные результаты –

- Овладение специальной терминологией;
- Знание истории кикбоксинга;
- Знание основных видов профилактики заболеваний и травм;
- Правильность выполнения различных физических упражнений;
- Выполнение основных технико-тактических упражнений;
- Правильное распределение своих сил для выполнения физических нагрузок;
- Поддерживание уровня физической подготовленности.

Ожидаемые результаты обучения

К концу 1 года обучения обучающийся должен знать:

-историю кикбоксинга;

-фронтальную, левостороннюю и правостороннюю стойку;

-передвижения в этих стойках;

-прямые удары руками и ногами;

-защиту от прямых ударов руками и ногами;

должен уметь:

-координировано передвигаться в боевых стойках;

-рассчитывать дальнюю дистанцию при атаке и защите;

-атаковать и защищаться от одиночных прямых ударов руками и ногами;

-атаковать и защищаться от комбинаций из прямых ударов руками и ногами на месте и в движении;

-культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищами.

К концу 2 года обучения обучающийся должен знать:

-правила кикбоксинга;

-боковые удары руками и ногами;

-комбинации из боковых ударов ногами и руками;

должен уметь:

-рассчитывать среднюю и ближнюю дистанцию при атаке и защите;

-исполнять «мостик» и «шпагат»;

-атаковать и защищаться от одиночных боковых ударов руками и ногами;

-атаковать и защищаться от комбинаций из прямых и боковых ударов руками и

ногами на месте и в движении.

К концу 3 года обучения обучающийся должен знать:

-краткие сведения о строении организма человека;

должен уметь:

-атаковать и защищаться от ударов снизу руками, ударов сверху и в сторону ногами;

-атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками и ногами на месте и в движении.

-свободно перемещаться в боевой стойке;

-провести вводную и заключительную часть занятия.

К концу 4 года обучения обучающийся должен знать:

-правила кикбоксинга;

-действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;

-технические приемы перехода из одной дистанции в другую.

Должен уметь:

-анализировать свои атакующие и защитные действия;

-анализировать действия соперника;

-производить действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;

-судить соревнования (районные, региональные).

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал-1
- ринг -1
- лапы боксерские - 12 пар
- мешки боксерские - 6 шт
- гантели – 30 шт
- гири – 6 шт
- штанги – 9 шт
- мячи набивные – 15 шт
- лапы для кикбоксинга – 12

- канат -1 шт

- подушки настенные – 4 шт

Необходимая индивидуальная спортивная экипировка спортсменов:

- защитные накладки на ноги;

- перчатки;

- пояс;

- протектор-бандаж для паха;

- протектор на грудь женский;

- шлем для кикбоксинга

2.Учебно-методическое и информационное обеспечение

При подготовке к занятиям и для самообразования используются материалы:

Список литературы и электронные ресурсы для педагога.

1. Федерация кикбоксинга России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fkr.ru

2. Федерация бокса России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: rusboxing.ru

3. Щитов В. Кикбоксинг. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.

4. Клещев В.Н. Кикбоксинг. – М.: Академический проект, 2006.

5. Атилов А.А. Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. - Ростов-на – Дону: «Феникс»,2002

6. Иванов А. Кикбоксинг.- Киев: Перун, 2005год

7. Головихин Е.В. «Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу» Ульяновск 2004.

Литература для детей и родителей:

1.Спорт и личность: А.Т. Паршиков, О.А. Мильштейн. – М.: Советский спорт, 2008.

2.К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона / Р.М. Зигайнов // спортивный психолог. – 2005. - №1.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится входящая, текущая и итоговая диагностика. Входящая диагностика проводится в начале учебного года, текущая – в середине, итоговая – в конце.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по кикбоксингу – выполнение программных требований по уровню технической подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, освоению базовых элементов техники кикбоксинга, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (таблица №1).

Входящая- определение уровня развития обучающихся, их физических способностей в начале цикла обучения.

Текущая - определение степени усвоения обучающимися учебного материала; определение готовности обучающихся к восприятию нового материала; повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении; выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать учебный процесс.

Итоговая - определение изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения; ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения

На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения воспитанниками учебных программ.

Сдача контрольных переводных нормативов. **По технической подготовке** Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху: 27 секунд - отлично, до 29 секунд - хорошо, до 32 секунд - удовлетворительно. Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы) Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике. **По тактической подготовке**. Проведение семи, девяти 2-х минутных боев с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка. Проведение всех поединков - отлично. Выигрыш пяти поединков - хорошо. Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и

формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках, зачетные задания.

Таблица №1

Протокол результатов учащихся _____ года обучения

№	Критерии оценки	Начало года (кол-во детей / %)			Конец года (кол-во детей / %)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Теоретическая подготовка						
2	Общая физическая подготовка						
3	Специальная физическая подготовка						
4	Тактико-техническая подготовка						
5	Контрольно-переводные нормативы						
6	Соревнования						

2.3 Методические материалы

Данная программа базируется на следующих принципах дидактики:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- последовательности;
- связи теории с практикой;
- разноуровневости.

- прочности;

- гуманизации.

Принцип сознательности и активности подразумевает взаимосвязь педагогического руководства с сознательной, активной творческой деятельностью учащихся.

Принцип наглядности обучения - опора на реальные представления учеников.

Принцип систематичности и последовательности обучения - получение знаний в системе, последовательное усвоение знаний.

Принцип прочности - основательное изучение материала, при котором учащиеся всегда могут воспроизвести его в памяти и на практике.

Принцип доступности обучения - это соответствие учебного материала возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности учащихся: от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Принцип гуманизации - использование индивидуального подхода к ребёнку.

Принцип разноуровневости - связан с уровнем подготовки группы, программа даётся на разных уровнях сложности.

Принцип связи теории с практикой реализуется через связь «знания – жизнь».

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		7-18	7-18	7-18	7-18
Продолжительность занятия, час		1	1	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		108	108	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата
	Сентябрь	
1	Беседа «Соблюдай правила безопасности на улице и на дороге»	22.09.21г
	Октябрь	
1	Беседа: «Если ты дома один»	08.10.21г
	Ноябрь	
1	Беседа «День народного единства».	04.11.21г
2	Викторина: «Огонь – не игрушка».	В течение месяца
3	Беседа «Культура речи и нецензурные выражения»	26.11.21г
	Декабрь	
1	Игра-викторина «Как избежать конфликта»	09.12.21г
2	Беседа «Спортивное трудолюбие»	15.12.21г
3	Игровое занятие «Спортивные игры на свежем воздухе»	25.12.21г
	Январь	
1	Беседа «Как правильно вести себя в общественных местах и на улице».	13.01.22г
2	Беседа «Компьютер – друг или враг»	29.01.22г
	Февраль	
1	Занятие «День спонтанного проявления доброты»	17.02.22г
2	Ролевая игра «Если тебя захватили в качестве заложника»	25.02.22г
	Март	
1	Беседа «Мое здоровье в моих руках».	11.03.22г
2	Беседа «Уважай старших».	17.03.22г
	Апрель	
1	Беседа «Профилактика вредных привычек. ЗОЖ»	01.04.22г
2	Беседа «Кем ты хочешь стать в будущем»	29.04.22г
	Май	
1	Занятие «Соблюдай простые правила».	13.05.22г
2	Игра-викторина «Международный день семьи»	20.05.22г
3	Беседа «Дорога безопасности»	27.05.22г

Список литературы

1. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. / Ю.Г. Травин, В.В. Дьяков // - М.: ФиС, 1986.

2. Кикбоксинг: Учебник для вузов. В.Н. Клещев - М.: Академическая проект, 2006.

3. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

4. Психофизиология физического воспитания. / Е.П. Ильин // Учебное пособие для студентов пед. ин-тов . – М.: Просвещение, 1987.

5.Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

6. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с. (Высшее образование).

7. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу: Е.В. Головихин, А.Г. Миткевич. - М.: 2009.