

Министерство образования и молодежи Республики Крым
Управление образования и молодежи Администрации
города Алушты
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Центр детского творчества» города Алушты

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МОУДОД ЦДТ города Алушты
Протокол № 8 от 10.04.2025 г .



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУДОД ЦДТ
города Алушты
С.В. Грамашов
Приказ № 41 от 14.05.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИЯ КИКБОКСИНГА**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года
Вид программы: модифицированная
Уровень: многоуровневая
Возраст обучающихся: 12– 18 лет
Составитель: Репнин Александр
Николаевич,
Педагог дополнительного образования
МОУДОД ЦДТ города Алушты

г. Алушта, 2025

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Секция кикбоксинга» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества» г. Алушты (новая редакция) от 28.02.2015г. № 73.

– Положение о Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МОУДОД «Центр детского творчества, утверждено 10.04.2024 г директором Грамашовым С.В.

– Нормативные Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества» г. Алушты (Приказ № 41 от 14.05.2025 г.)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что она отражает основные тенденции развития общества, социальный заказ на спортивное оздоровление и гармоничное развитие личности с учетом индивидуальных особенностей и интересов обучающихся, способствует формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой.

Кикбоксинг – синтез спортивных единоборств на основе каратэ, тхэквондо, тайского бокса, ушу, французского и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой ударов руками делают кикбоксинг сбалансированным и универсальным единоборством, которое удачно объединило в себе многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

Настоящая программа направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности занятия спортом и ведению здорового образа жизни.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при её реализации. В программе раскрыты теория и методика кикбоксинга, вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения; техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка обучающегося по кикбоксингу.

Отличительные особенности программы. Программу отличает от уже существующих решение педагогом задач по созданию физического образовательного пространства, социально-значимой, практически-ориентированной деятельности обучающихся и становлению личности через физическое самовыражение.

Педагогическая целесообразность. Подготовка по программе сочетает в себе традиционную школу бокса (советскую, российскую) и некоторые зарубежные школы бокса с новейшими передовыми методиками функционального тренировочного процесса по кикбоксингу. Данный синтез методик и материальная база учреждения позволяют достичь обучающимся высоких спортивных результатов, а личностно-ориентированный подход в обучении создает ситуацию успеха для каждого из них.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 12 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к физической нагрузке.

Объем, срок освоения и уровень программы представлены в следующей таблице:

	Уровень освоения и этапы обучения	Срок реализации	Кол-во час. в год
	<u>Ознакомительный (стартовый)</u> Обучающиеся усваивают необходимый минимум ключевых компетенций, необходимых для освоения программы на более высоком уровне	1 год обуч.	204 ч. (6 ч/нед)
	<u>Базовый</u> Обучающиеся расширяют свой компетентностный набор в области изучения техники большого тенниса, дополняя его знаниями	2 год обуч.	216 ч. (6 ч/нед)
		3 год обуч.	216 ч. (6 ч/нед)
Всего по программе:		3 года	636 ч.

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в группах постоянного состава. Количество обучающихся – до 15 воспитанников первого года обучения, 12–15 воспитанников второго и третьего годов обучения. В группы возможен набор как юношей, так и девушек, условием для зачисления является желание обучающегося заниматься кикбоксингом и отсутствие противопоказаний к занятиям физической активностью.

Режим занятий – занятия проводятся три раза в неделю по два часа (45 минут) с перерывом между занятиями в 15 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные (обучающие):

- ознакомить обучающихся с историей возникновения кикбоксинга в России и за рубежом;
- вооружить общими и специальными знаниями, умениями и навыками в области спорта;
- обучить основным правилам ведения боя;
- ознакомить со строением тела и гигиеной человека;
- обучить правилам судейства в избранном разделе кикбоксинга;
- научить ведению боя на средней и ближней дистанции;
- подготовить юных инструкторов-судей товарищеских встреч;

Личностные (воспитательные):

- создать устойчивый интерес к занятиям кикбоксингом;
- отвлечь от пагубного влияния улицы;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении;
- воспитать морально-волевые качества в процессе занятия спортом: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициативность, трудолюбие, уважение к старшим, выдержка, решительность, настойчивость;

Метапредметные (развивающие):

- развить общую и специальную физическую подготовленность;
- развить познавательную культуру воспитанников в избранном виде спорта;
- сформировать основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, укрепления и сохранения здоровья;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность).

Обучение по данной программе обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом. Усилия педагога направлены на формирование у детей мировоззрения, на воспитание высокой нравственной культуры, на сохранение и укрепление здоровья детей. Оздоровительная направленность занятий кикбоксингом заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

В секции кикбоксинга предусмотрено создание условий для социального становления обучающихся. Это обеспечивается включением их в решение сложных проблем взаимоотношений, складывающихся в коллективе. Создается обстановка, при которой каждый ребенок ощущает сопричастность к решению важных задач, стоящих перед педагогом и воспитанниками. Через свое участие в решении проблем ребята вырабатывают качества, необходимые для преодоления сложностей социальной жизни. Совместное участие в мероприятиях, поездках, соревнованиях, сближает воспитанников, родителей, позволяя детям раскрыться в любых ситуациях.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1-го года обучения

/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	ВС ЕГО	
.	Физическая культура и спорт в России	5		5	устный опрос
.	Кикбоксинг – история возникновения в России и Крыму	5		5	устный опрос
.	Гигиенические сведения о строении и функциях организма	6		6	устный опрос
.	Оборудование мест занятий	2		2	устный опрос
.	Правила соревнований	2		2	устный опрос
.	Общая и специальная физическая подготовка		74	74	демонстрация изученного, показательное выступление
.	Техническая и технико-тактическая подготовка		74	74	открытое занятие
.	Контрольные нормативы и товарищеские встречи «Открытый ринг»		18	18	сдача контрольных нормативов
.	Экскурсии, посещение соревнований		18	18	
ИТОГО		20	184	204	

Содержание программы 1-го года обучения

1. Физическая культура и спорт в России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов, крымских спортсменов в Украине, на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. Кикбоксинг – история возникновения в России и Крыму

История зарождения в мире, России, в Крыму. Первые соревнования в России, Крыму. Международные соревнования с участием российских, крымских кикбоксёров. Кикбоксинг и успехи кикбоксёров Крыма, Алушты.

3. Гигиенические сведения о строении и функциях организма

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияния разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

4. Оборудование мест занятий

Зал кикбоксинга. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдения техники безопасности.

5. Правила соревнований

Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная квалификация.

6. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнение со скакалкой. Упражнение с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скалкой, тренировка на дорожке, бой с тенью.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Плавание.

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, с мешком.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксёра.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Фронтальная стойка. Ступни расположены параллельно друг другу на расстоянии полушага (30-40 см.). Плечи расслаблены, голова опущена на подбородок на 2-3 см (2 пальца в толщину) не доходит до груди. Кулаки слегка сжаты и подняты до уровня подбородка. Колени чуть согнуты, таз выдвинут вперед, грудная клетка опущена, живот убран.

Обучение передвижениям во фронтальной стойке. Переноса вес тела на любую ногу, слегка повернуть туловище (около 30 градусов) в сторону той ноги, на которую переносится вес. При переносе веса на правую ногу левый кулак слегка выдвигается вперед, левое плечо вперед, ступня левой ноги на 20-30 градусов разворачивается вправо, пятка оторвана от пола, колено движется внутрь. То же движение повторяется в противоположную сторону. Спина при этом должна быть свободной, при поворотах расслабленной, слегка скрученной.

Передвижение во фронтальной стойке приставными шагами влево-вправо. Шаг влево начинать с левой ноги, шаг вправо – с правой. Шаги должны быть короткими на чуть согнутых ногах, совершаются на передней части ступни. Необходимо сохранять собранную свободную стойку в движении.

По хлопку обучающиеся меняют направление движения, при этом необходимо следить за положением туловища, головы, рук. Ноги не должны соприкасаться друг с другом, минимальное расстояние между ступнями то же, что и в стойке. Длина шага - 15-20 см.

Боевая стойка. (Она хорошо описана в различных учебных пособиях.) Правша преимущественно использует позицию, при которой его правая рука, согнутая в локте и защищающая кистью голову, а предплечье - грудь и печень, находится дальше от соперника, чем левая. Левая рука, согнутая в локте, выдвинута вперед. Кулаки слегка сжаты. Туловище слегка развернуто вправо, левая ступня слегка выдвинута вперед и нижняя часть туловища на 10-20 градусов скручена по отношению к верхней. Ступни, колени, таз оказываются в более развернутом боком положении.

Обучение передвижениям в боевой стойке. Из учебной фронтальной стойки для правши сделать полшага правой ногой назад, пол-оборота вправо (35-45 градусов), выдвинуть чуть вперед левое плечо и кулак левой руки. Левое плечо чуть приподнято.

Передвижение вперед-назад, также как и во фронтальной стойке, осуществляется приставным шагом. При передвижении вперед вес тела преимущественно приходится на правую ногу. Назад – на левую. При этом надо стараться делать короткие слитные шаги, не сближая при этом ступни. На более высоких ступенях спортивного мастерства возможны различные виды передвижений (скрестный шаг, зашагивание, выпады и проч.) На начальном же этапе следует хорошо освоить передвижение приставным шагом в различные стороны. При этом важно:

- а) постоянно находится в боевой стойке. Шаги в любую сторону не должны сопровождаться опусканием рук, подниманием головы, выпячиванием живота и пр.;
- б) не делать слишком широких шагов;
- в) не делать подготовительных движений. (Находясь, например, на выпрямленных ногах, спортсмен, перед тем как сделать шаг, «подсекает», что является сигналом для соперника.),
- г) передвигаться на передней части ступни.

Передвижение вперед-влево осуществляется: шаг левой, приставка правой, шаг левой.

Передвижение вперед-вправо: шаг левой, правой шаг вправо, приставка левой.

Передвижение назад-вправо: шаг правой, приставка левой, правой шаг вправо

Передвижение назад-влево: шаг правой, левой шаг влево, приставка правой.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков передвижений во фронтальной и боевой стойках: упражнения производятся в шеренге.

Во фронтальной стойке:

«Перекачка». Перенос веса тела с ноги на ногу с небольшими поворотами влево-вправо (голова при этом не поворачивается, а смещается). Обучающиеся поворачиваются в стойке «на тренера». Во фронтальной стойке боковые шаги влево-вправо: а) одиночные; б) слитные; в) по хлопку неожиданно менять направление (делающие большие шаги при этом натыкаются на движущихся рядом, так как тратят больше времени на изменение направления).

В боевой стойке:

- а) шаги вперед-назад одиночные;
- б) шаги влево-вправо одиночные;
- в) сочетание шагов вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад;
- г) слитные шаги: 2-3 вперед и 2-3 назад в различных сочетаниях;
- д) движение от тренера – за тренером (необходимо выдерживать расстояние).

При отработке упражнений на закрепление и совершенствование передвижений в обеих стойках необходимо резко без предупреждения останавливать обучающихся и проверять их стойки.

Боевые дистанции: изучить дальнюю дистанцию.

Методические приёмы обучения технике ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый.

Обучение ударам снизу, простым атакам.

7. Техническая и технико-тактическая подготовка

Организация занимающихся без партнёра в одношереножном строю.

Организация занимающихся без партнёра в двухшереножном строю.

Усвоения приёма по заданию тренера. Условный бой. Вольный бой.

Спарринг. Изучение учебной стойки кикбоксера. Из учебной стойки имитации прямых ударов. Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение. Боевые дистанции.

Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов руками и ногами. Обучение прямым ударам и простым атакам. Обучение прямым двойным ударам

(прямой левой – прямой правой). Обучение ударам снизу и простым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам. Защитные действия. Удары ногами: фронт кик, сайд кик, раундхауз кик.

8. Контрольные нормативы и товарищеские встречи «Открытый ринг»

Подготовка обучающихся к не менее чем 2 боям в матчевых встречах, соревнованиях «Открытый ринг».

Переводные нормы О.Ф.П. и С.Ф.П.

1. бег 30 м / сек. 5,4 сек. - 5,0
2. 100м/сек 14,2 сек-15,5
3. 1500м / мин. 8 мин. - 10 мин.
4. толкание ядра / левой 3м 0 - 6м 0
5. толкание ядра / правой 3м 50 - 6м 50
6. подтягивание / раз 3 — 5 раз
7. сгибание разгибания рук в упоре лёжа 7-12 раз.

9. Экскурсии, посещение соревнований

Посещение соревнований по кикбоксингу, боксу, каратэ. Экскурсии в музеи Крыма и Алушты.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	ВСЕГО	
.	Физическая культура и спорт в России	1		1	устный опрос
.	Обзор развития кикбоксинга в России и в мире	1		1	устный опрос
.	Краткие сведения о строении и функциях организма	5		5	устный опрос
.	Оборудование мест занятий	1		1	устный опрос
.	Правила соревнований	2		2	устный опрос
.	Общая и специальная физическая подготовка		118	118	показательное выступление
.	Техническая и технико-тактическая подготовка		72	72	показательное выступление
.	Контрольные нормативы и товарищеские встречи «Открытый ринг», квалификационные соревнования		10	10	сдача контрольных нормативов, соревнование
.	Экскурсии, посещение соревнований		6	6	
ИТОГО		10	206	216	

Содержание программы 2-го года обучения

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значения разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

2. Обзор развития кикбоксинга в России и в мире

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Первые официальные соревнования, Чемпионаты мира, Европы. Первые официальные чемпионы.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа).

Гигиенические знания, навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, 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).

4. Оборудование мест занятий

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда кикбоксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

5. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма кикбоксёра. Врач соревнований. Количество и продолжительность соревнований в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований.

6. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метания теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Плавание.

7. Техническая и технико-тактическая подготовка

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.

Удары ногами. Защиты от них. Простейшие комбинации. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней

дистанциях. Защита. Правильно выполнять все изученные приемы. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. Проверка процесса воспитания волевых качеств.

Выполнить приёмы при передвижении партнёра во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнёрами. Изучение и совершенствование способов ведения боя против кикбоксера – левши.

8. Контрольные нормативы и товарищеские встречи «Открытый ринг», квалификационные соревнования

Сдача контрольных нормативов, подготовка обучающихся к матчевым встречам, соревнованиям «Открытый ринг».

По результату участия в соревнованиях.

В каждом командном соревновании выиграть:

Все поединки – отлично.

70-80% – хорошо.

50-60% – удовлетворительно.

9. Экскурсии, посещение соревнований

Посещение соревнований по кикбоксингу, боксу, каратэ. Экскурсии в музеи Крыма и Алушты.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Т еория	Пра ктика	ВСЕ ГО	
.	Современное развитие физической культуры и спорта в России, за рубежом	1		1	устный опрос
.	Обзор развития кикбоксинга в России и в мире	1		1	устный опрос
.	Гигиенические сведения о строении и функциях организма	2		2	устный опрос
.	Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра	1		1	устный опрос
.	Правила соревнований, организация и проведение соревнований	4		4	устный опрос
.	Общая и специальная физическая подготовка		90	90	показательное выступление
.	Техническая и технико-тактическая подготовка		108	108	открытое занятие
.	Контрольные нормативы		3	3	сдача контрольных нормативов, соревнование
.	Товарищеские встречи «Открытый ринг», квалификационные соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
0.	Многодневные туристические походы, посещение соревнований		6	6	
ИТОГО		9	207	216	

Содержание программы 3-го года обучения

1. Современное развитие физической культуры и спорта в России, за рубежом

Международные связи спортивных организаций. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства спортсмена.

2. Обзор развития кикбоксинга в России и в мире

Пути дальнейшего развития кикбоксинга в России и в мире. Сборная команда России – результаты участия в Чемпионатах мира, Европы, матчевых встречах с командами других стран.

3. Гигиенические сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки.

4. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процесс занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

5. Правила соревнований, организация и проведение соревнований

Правила соревнований по фулл-контакту, фулл-контакту с лоу-киком.

Организация и проведение соревнований: требования к помещению, руководство соревнованиями, оформление заявок, протоколов, выписок и т.д., работа судейской коллегии.

6. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метания теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Плавание.

7. Техническая и технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольных боях. Различные манеры ведения боя – изучение и способы противодействия им.

Тактическая активность кикбоксёра (выполнение приёмов в начале поединка, в середине или в конце).

Средства подавления активности противника:

- сковывание;
- опережение;
- перемещение противника.

Средства маскировки при проведении приёмов:

- контрприёмы;
- комбинации;
- повторные атаки.

Средства маневрирования при проведении приёмов:

- маневрирование относительно противника;
- маневрирование относительно площади ринга.

8. Контрольные нормативы

Сдача контрольных нормативов.

9. Товарищеские встречи «Открытый ринг», квалификационные соревнования

Подготовка к товарищеским встречам «Открытый ринг» и квалификационным соревнованиям.

10. Многодневные туристические походы, посещение соревнований

Посещение соревнований по кикбоксингу, боксу, каратэ. Туристические походы по Крыму.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Характеристика ожидаемых результатов по годам обучения

1-й год обучения:

Знать:

- ✓ правила техники безопасности на занятии;
- ✓ значение утренней зарядки, тренировки;
- ✓ режим, значение режима спортсменов в период тренировок;
- ✓ историю развития кикбоксинга в России, Крыму;
- ✓ пагубное влияние на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков.

Уметь:

- ✓ самостоятельно выполнять комплекс утренней физической зарядки;
- ✓ выполнять нормативы по общей физической подготовке;
- ✓ уважать противника, соблюдать этику боя;
- ✓ вести бой с атакующим и обороняющимся противником.

2-й год обучения:

Знать:

- ✓ виды тактики обороны, нападения;
- ✓ различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
- ✓ о физиологическом строении и гигиене человека;
- ✓ историю развития кикбоксинга в мире.

Уметь:

- ✓ ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
- ✓ самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки;
- ✓ выполнять нормативы начинающего спортсмена-разрядника;
- ✓ участвовать в соревнованиях.

3-й год обучения:

Знать:

- ✓ разновидности кикбоксинга в России, их различия;
- ✓ правомерность применения приемов кикбоксинга;
- ✓ значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки.

Уметь:

- ✓ участвовать в квалификационных соревнованиях;
- ✓ выполнять нормативы по общей физической подготовке спортсмена-разрядника;
- ✓ проводить анализ проведенных поединков.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.	31.05.	34	204	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	31.05.	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.	31.05.	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы.

Бои в режимах легкого и ограниченного контакта, соревнования по сольным композициям могут проводиться на площадке для боя размером 8 х 8 м с мягким покрытием, а бои в режимах полного контакта, в режиме лоу-кик и тайского бокса – только на боксерском ринге со стандартными размерами, покрытием и т. д.

В зале для занятий кикбоксингом имеется ринг и площадка для боев и выступлений по сольным композициям, снаряды, тренажеры и другой инвентарь для занятий кикбоксингом.

В качестве инвентаря для занятий кикбоксингом имеется:

- скакалки;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- металлические палки;
- штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног.
- мешок боксерский;
- насыпная груша;
- груша на растяжках (вертикальная);
- различные варианты пуктбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т. д.);
- настенная подушка;
- лапы;
- туристическое снаряжение для проведения походов, летнего палаточного учебно-тренировочного лагеря (палатки, спальные мешки, костровой набор для приготовления пищи, туристические обвязки, карабины, туристический фал различного диаметра);
- технические средства отслеживания результатов – секундомеры, динамометр, тренажеры.

Информационное обеспечение программы составляют видеозаписи соревнований и отдельных упражнений по кикбоксингу. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Кадровое обеспечение программы реализуется педагогом дополнительного образования Репниным Александром Николаевичем.

Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс организован в **очной форме**.

Для реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка игровых навыков учащегося, работа над совершенствованием техники);
- метод показа (показ педагогом игровых приемов);
- объяснительно-иллюстративный (педагог демонстрирует игровой момент и попутно объясняет);
- практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на развитие двигательных способностей;
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая

при этом учащемуся разные варианты решения);

- частично-поисковый (учащийся участвует в поисках решения поставленной задачи);
- наблюдение, рефлексия, тестирование;
- репродуктивный метод (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод генерации идей (совместное решение какой-либо игровой проблемы).

Отдельно стоит выделить *спортивные методы*: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Также в процессе обучения используется метод самодиагностики, самоанализа, что позволяет обучающемуся самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие методические приемы:

- 1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
- 2) групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;
- 3) самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- 4) условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);
- 5) освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;
- 6) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- 7) вольный бой.

Формы организации образовательного процесса. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создает хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- *фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Формы организации учебного занятия – тренировка, соревнование, показательные выступления, открытое занятие, встреча со спортсменами.

В реализации программы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной деятельности, коммуникативная технология обучения.

Весь комплекс используемых при реализации программы технологий можно условно разделить на:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса;
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса;

– игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия. Занятие начинается с подготовки зала и необходимого спортивного инвентаря. После организационного момента и актуализации опорных знаний педагог приступает к основной части занятия, объясняет новые понятия, рассказывает о необходимой технике для выполнения того или иного игрового момента или приема. На теоретических занятиях даются основные теоретические знания, которые являются основополагающими при обучении кикбоксингу. На практических занятиях изложение теоретических знаний объединяется с методикой и приёмами, которые показывает преподаватель.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития кикбоксинга, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки ведения боя. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием, что дает организму восстановиться.

Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования.

Дидактические материалы:

- наглядные пособия – циклограммы ударов руками, ногами, защит уклоном, отклоном, шагом назад, в сторону, нырком, подставкой и т.д.;
- DVD-диски с записями соревнований (для просмотра, изучения манер, тактики и техники ведения боя представителями других команд);
- методические разработки по подготовке спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования: для новичков, групп начальной физической подготовки, учебно-тренировочных групп.
- анкеты воспитанников, для выявления психического состояния.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический контроль усвоения обучающимися программного материала применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. С его помощью определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных кикбоксёров. Педагогический контроль заключается в проведении педагогических наблюдений и контрольно-педагогических испытаний.

На учебно-тренировочном этапе система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

На всех этапах подготовки должен осуществляться комплексный контроль.

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы в образовательную программу. Диагностика обучаемости предполагает жесткую обратную связь: педагог – обучающийся, обучающийся – педагог. Основным показателем диагностики обучаемости (процесса обучения) является темп усвоения материала.

Формы подведения итогов реализации программы:

Контроль за усвоением программы обучающимися осуществляется в ходе выполнения контрольных нормативов и соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Секция кикбоксинга», кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и республиканских соревнованиях.

В учебно-тематическом планировании отражены темы основных разделов программы. Эти характеристики ориентируют педагога на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

В течение учебного года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

Форма проверки результатов освоения программы

1-го года обучения:

- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов – в начале, середине и в конце года;
- техническая подготовка – демонстрация изученных ударов и защит в парах по заданию педагога;
- технико-тактическая подготовка – проведение поединка на дальней дистанции;
- теоретическая подготовка – устный опрос по пройденному материалу.

2-го года обучения:

- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- техническая подготовка – демонстрация комбинированных ударов (связки «руки – ноги», двух -, трех -, четырех-ударных комбинаций);
- технико-тактическая подготовка – умение вести поединки на средней и ближней дистанциях, участие в квалификационных соревнованиях;
- теоретическая подготовка – устный опрос по пройденному материалу

3-го года обучения:

- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов, участие в школьных соревнованиях по футболу, баскетболу, легкой атлетике;
- техническая подготовка – демонстрация изученных ударов ногами с разворота, в прыжке, при ведении поединка;

- технико-тактическая подготовка – участие в соревнованиях, вольные бои и спарринги по заданию педагога.
- теоретическая подготовка – устный опрос по пройденному материалу.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, показательное выступление.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с. : ил.
2. Волков, Н.И. Биохимия спорта / Н.И. Волков // Биохимия мышечной деятельности : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – С. 286–437.
3. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М. : LINKA PRESS, 1993. – 87 с.
4. Михайлов, А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Михайлов Андрей Сергеевич. – Набережные Челны, 2013. – 148 с.
5. Головихин, Е.В. Организация учебно-образовательного процесса и построения спортивной тренировки со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга / Е.В. Головихин, С.В. Степанов. – Ульяновск, 2006. – 168 с.
6. Александров, В.И. Словарь-справочник физкультурно-спортивных терминов и понятий / В.И. Александров. – Новосибирск, 2000. – 402 с.
7. Атилов, А.А. Кикбоксинг лоу-кик / А.А. Атилов, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 560 с.
8. Бакулев, С.Е. Теория и методика обучения кикбоксингу / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко. – СПб. : Шатон, 2005. – 141 с.
9. Бакулев, С.Е. Основы подготовки в кикбоксинге / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко, Д.А. Момот. – СПб. : Шатон, 2007. – 204 с.
10. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 170 с.
11. Галочкин, П.В. Показатели быстроты и точности сенсомоторного реагирования у кикбоксеров различных манер ведения боя / П.В. Галочкин, В.В. Клещев, В.Н. Клещев // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 25–28.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – 480 с.
13. Клещев, В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. – М. : Академический проект, 2006. – 288 с.

для обучающихся и родителей:

1. Клещев, В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. – М. : Академический проект, 2006. – 288 с.
2. Иванов, А.Л. Кикбоксинг / А.Л. Иванов. – М. : Перун, 1995. – 312 с.
3. Бакулев, С.Е. Основы подготовки в кикбоксинге / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко, Д.А. Момот. – СПб. : Шатон, 2007. – 204 с.
4. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2001. – 400 с.
5. Джероян, Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джероян. М. : Книга по требованию, 2012. – 70 с.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной показатель работы секции кикбоксинга – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной секции.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение обучающегося в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности обучающегося.

Критерии определения уровня освоения материала по программе

Критерий по программе	Отметка	Соответствие уровню
Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1-ый год обучения		
Хорошо знает: – правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом; – Историю становления кикбоксинга в России, интересуется этой информацией. самостоятельно умеет: – правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы, удары); – самостоятельно проводить зарядку. В совершенстве	Знает: – правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом, но не всегда их применяет; – историю становления кикбоксинга в России в пределах программы. Не всегда умеет: – правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы, удары);	Недостаточно знает: правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом, но не всегда их применяет; историю становления кикбоксинга в России в пределах программы. Не умеет: правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы, удары); самостоятельно проводить зарядку. Обладает не в

обладает: – элементарными навыками по личной гигиене; – навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.	– самостоятельно проводить зарядку. Обладает не в совершенстве: – элементарными навыками по личной гигиене; – навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.	достаточной степени: - элементарными навыками по личной гигиене; - навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.
2-ой год обучения		
Хорошо знает: - основы правил соревнований по кикбоксингу; - спортивную терминологию; - основные приемы закаливания. Умеет: - выполнять упражнения специальной подготовки; - выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении; - формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями, - выполнять удары ногами в сочетании с ударами руками; - работать в парах. В совершенстве обладает: - навыками ударов на месте; - из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки; - навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Знает: -основы правил соревнований по кикбоксингу; - спортивную терминологию; - основные приемы закаливания. Не всегда умеет: - выполнять упражнения специальной подготовки; - выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении; - формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями, - выполнять удары ногами в сочетании с ударами руками; - работать в парах. Обладает не в совершенстве: - навыками ударов на месте; - из	Недостаточно знает: - основы правил соревнований по кикбоксингу; -спортивную терминологию; - основные приемы закаливания. Не умеет: - выполнят ь упражнения специальной подготовки; - выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении; - формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями; - выполнят ь удары ногами в сочетании с ударами руками; - работать в парах. Обладает не в достаточной степени: - навыками ударов на месте; - из

	базовых стоек выполнением движений защиты и атаки; навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	базовых стоек выполнением движений защиты и атаки; навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
3-ий год обучения		
Хорошо знает: основы правил соревнований по кикбоксингу; - спортивную терминологию; - основные приемы закаливания. Умеет: выполнять упражнения специальной подготовки; - выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении; - формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями; - удары ногами в сочетании с ударами руками; - приемы защиты на месте и в движении; - проводить бои по заданию. В совершенстве обладает: - навыками ударов на месте; - из базовых стойк выполнением движений защиты и атаки; выполняет нормативы 3 юношеского разряда.	Знает: -основы правил соревнований по кикбоксингу; - спортивну ую терминологию; - основные приемы закаливания. Не всегда умеет: - выполнять упражнения специальной подготовки; - выполняют ь технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении; - формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями; - удары ногами в сочетании с ударами руками; - приемы защиты на месте и в движении; - проводить бои по заданию. Обладает не в совершенстве: - навыками ударов на месте; из базовых стоек выполнением движений	Недостаточно знает: - основы правил соревнований по кикбоксингу; - спортивн ую терминологию; - основные приемы закаливания. Не умеет: - Выполнят ь упражнения специальной подготовки; - выполнят ь технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении; - формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями; - удары ногами в сочетании с ударами руками; - приемы защиты на месте и в движении; - проводит ь бои по заданию. Обладает не в достаточной степени: - навыками ударов на месте; из базовых стоек выполнением

	защиты и атаки.	движений защиты и атаки.
--	-----------------	--------------------------

Контрольно-переводные нормативы.
Ориентировочные нормативы оценки физической подготовки:

Упражнение	Оценка, уровень	Возраст					
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек).	5	5.3	5.1	4.9	4.5	4.3	4.0
	4	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1	4.9-5.0	4.5-4.7	4.2-4.3
	3	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2	4.7-4.9	4.3-4.4
	2	5.8-5.9	5.6-5.8	5.4-5.5	5.3-5.4	4.9-5.1	4.4-4.6
	1	6.0	5.8	5.6	5.5	5.3	5.0
Прыжки в длину с места (см).	5	182	198	213	225	235	245
	4	181-182	183-197	198-212	213-215	225-227	230-235
	3	164-165	168-182	182-197	200-210	222-224	225-227
	2	149-150	153-167	168-182	198-200	210-215	222-224
	1	134	152	167	180	200	210
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см).	5	310	355	410	450	480	495
	4	305-310	320-350	375-405	400-405	450-460	470-480
	3	270-310	285-315	340-370	380-400	430-440	460-470
	2	235-250	250-280	305-335	360-370	410-415	440-460
	1	200	245	260	310	400	415
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	5	7	10	11	12	14
	4	4	5	8	8	9	10
	3	3	3	6	7	7	8
	2	2	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4

Простейшие способы оценки тренированности

Показатели тренированности определяются физиологическими и функциональными измерениями, отражающими состояние отдельных систем организма. Наибольшие возможности для определения уровня тренированности в каждом конкретном случае открываются перед тренером тогда, когда тот или иной метод используется не только в состоянии мышечного покоя, но и во время физической нагрузки. Поэтому, чтобы правильно оценить уровень тренированности, необходимо определять эти показатели в различных состояниях:

1. в покое;
2. при выполнении стандартных или дозированных нагрузок;
3. при максимальных (соревновательных) нагрузках.

Субъективная оценка:

Тренер регистрирует ряд показателей, которые могут (при систематической регистрации) дать представление о воздействии занятий физическими упражнениями на организм в процессе тренировок:

- 1) настроение;
- 2) общее самочувствие;
- 3) работоспособность;
- 4) отношение к тренировке (желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, тренироваться);
- 5) сон;
- 6) аппетит;
- 7) сердцебиение;
- 8) одышка;
- 9) потливость;
- 10) болевые ощущения (головные боли, боли в области сердца, печени, селезенки, в мышцах).

Все эти показатели оцениваются тренером по 5-бальной системе по принципу: чем лучше состояние спортсмена, тем выше бал. Например, первые шесть показателей: очень плохое – 1 балл, плохое – 2, среднее – 3, хорошее – 4, отличное – 5 баллов. Остальные четыре показателя (сердцебиение и др.) наоборот: очень сильное – 1 балл, сильное – 2, среднее – 3, незначительное – 4, отсутствие – 5 баллов.

Оценка физического развития:

Для оценивания показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, мышечная сила), тренер пользуется стандартами, разработанными для различных возрастных групп школьников в соответствующих районах Российской Федерации с помощью специальных таблиц, составленных на основе метода корреляции. Физическое развитие в целом оценивают по 5-бальной системе: очень плохое – 1 балл, плохое – 2, среднее – 3, хорошее – 4, отличное – 5 баллов. Необходимо отмечать также отклонения в физическом развитии, телосложении, чтобы подобрать соответствующие физические упражнения для их исправления.

Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы:

Уровень тренированности обучающегося, его работоспособность во многом зависят от состояния сердца и кровеносных сосудов. Установлено, что сердце, как правило, утомляется раньше, чем скелетная мускулатура. Вот почему тренер основное внимание должен уделять серьезному изучению состояния сердечно-сосудистой системы обучающихся. Для оценки воздействия физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы можно использовать различные методы; наиболее прост подсчет пульса и измерение кровяного давления.

Известно, что регулярные, методически правильно организованные занятия физическими упражнениями и спортом в большинстве случаев способствует уменьшению частоты сердечных сокращений (пульса) в покое. Медленный темп сокращений сердца у тренированных людей, привычных к большим физическим нагрузкам, есть результат приспособления.

С возрастом работоспособность сердца повышается: увеличивается объем крови, выбрасываемой сердцем с каждым сокращением в сосуд (ударный объем крови); увеличивается объем крови, выбрасываемый сердцем за 1 мин (минутный объем крови); удлиняется диастола

(расслабления мышцы сердца после ее сокращения). Этим обеспечивается хорошее наполнение желудочков сердца и достаточный их отдых. Одновременно с этим снижается частота сердечных сокращений.

Медленный пульс – в пределах 50-60 уд/мин – наблюдается в 15-20% случаев у юношей, тренирующихся в различных видах спорта. Редкий пульс в состоянии покоя можно расценить как один из признаков тренированности организма.

Нормальными величинами артериального давления у здоровых людей в покое считают: систолическое (максимальное) – 100-130 мм, диастолическое (минимальное) – 60-80, пульсовое (разница между максимальным и минимальным давлением) – 40-50 мм.

У детей артериальное давление значительно ниже, чем у взрослых. Повышение его уровня отмечается в возрасте 13-14 лет. Установленное максимальное артериальное давление достигает в среднем: в возрасте 10-12 лет – 90-93 мм, 13-14 лет – 95-109, 15-16 лет – 109-111, 17-18 лет – 111 мм.

Иногда у юношей обнаруживается повышенное артериальное давление в покое – до 140-150 мм и более. Причинами появления юношеской формы гипертонии могут быть усиление функции надпочечников и щитовидной железы в период полового созревания, а также неправильная, форсированная тренировка.

Таким образом, чем реже пульс и чем ниже уровень артериального давления, тем выше уровень тренированности. По этим двум показателям можно судить об уровне работоспособности, физической подготовленности учащихся. Но эти величины могут быть неодинаковыми не только у различных школьников, но и у одного и того же спортсмена на разных этапах тренировочных занятий. Поэтому практически ценно иметь один показатель, включающий обе эти величины. В качестве такого показателя предлагается произведение частоты пульса на максимальное кровяное давление. При нарастании уровня тренированности этот показатель постепенно уменьшается.

Оценка деятельности нервной системы:

От состояния нервной системы зависит развитие моральных и волевых качеств, а также техническое мастерство, работоспособность, уровень тренированности и спортивных достижений.

Правильно организованное физическое воспитание положительно влияет на нервную систему учащихся, укрепляет ее, совершенствует. У юных спортсменов реже наблюдается отклонения и нарушения в деятельности нервной системы, свойственные периоду полового созревания, чем у их сверстников, не занимающихся физическими упражнениями или не уделяющих им достаточного внимания. И наоборот, неправильно организованное физическое воспитание, несистематические, форсированные тренировки, «натаскивание» для достижения временных успехов оказывают отрицательное воздействие на нервную систему: часто вызывают перенапряжение нервных процессов, срыв высшей нервной деятельности, утомление, переутомление, состояние перетренированности.

Утомление и состояние перетренированности при занятиях спортом связаны с нарушением сложных процессов в двигательных и чувствительных областях центральной нервной системы. Это выражается в нарушении координации движений, в снижении скорости движений (быстроты реакции), уменьшении силы мышц, ослаблении или исчезновении сухожильных рефлексов, нарушении деятельности сердечно-сосудистой

системы и дыхательного аппарата и др. Тренеру необходимо знать простейшие исследования нервной системы и уметь оценивать полученные данные. Наиболее простой и доступный метод – исследование статической координации. Это четырехступенчатое исследование характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения. Спортсмен стоит без обуви, с закрытыми глазами. Ему предлагают четыре задания:

- 1) сдвинуть пятки и носки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять неподвижно 30 с, сохраняя равновесие;
- 2) поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперед. Стоять 30 с;
- 3) стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять 30 с; 4) то же, но руки опущены вдоль туловища.

Чтобы исключить влияние случайных факторов, каждое задание учащийся повторяет дважды.

Такое исследование можно проводить также непосредственно после тренировочных занятий, прикидок или соревнований. Тренированные обучающиеся обычно хорошо удерживают равновесие в 1-й позе и удовлетворительно – во второй. Поэтому оценка статической координации должна основываться на результатах обследования в 2-х последних позах.

Если равновесие нарушается, то записывается время спокойного стояния (в секундах). Оценка производится по 5-бальной системе. При этом принимают во внимание степень устойчивости в третьей и четвертой позах: стоит неподвижно, покачивается, пошатывается из стороны в сторону, сдвигает стопу, дрожание пальцев и век, длительность сохранения равновесия: 1 балл – поза удерживается менее 5 с, 2 – от 5 до 10 с.; 3 – 15 с, 4 – от 16 до 20 с, 5 – от 21 до 30 с. (отличное состояние центральной нервной системы).

Эти оценки, естественно, ориентировочные. Они зависят от возраста и пола учащихся, состояния здоровья (в частности, нервной системы), уровня общей физической подготовки и других факторов. Поэтому шкалу оценки следует применять дифференцированно в зависимости от данных, полученных в результате обследования отдельных групп занимающихся.

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы-конспекты лекций, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал) являются приложением к программе. Оригиналы материалов хранятся у педагога и используются в образовательном процессе.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности.

Тренировочное занятие состоит из четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Вводно-подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

— обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

— функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

— психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

— повышение физической подготовленности;

— обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;

— обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;

— интегральная подготовка;

— игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).

— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

— постепенное снижение нагрузки;

— раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;

— подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет

серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Методическая разработка открытого занятия

Тема: «Удар ногой хай-кик»

Направленность, вид деятельности: Физкультурно-спортивная

ДООП «Кикбоксинг»

Тип занятия: Урок/тренировка

Форма проведения: Практикум/групповой

Возраст учащихся 7-9 лет

Дата проведения открытого занятия: «___» _____ 202_ г.

Аннотация

Цель занятия: Техничко-тактическое действие кикбоксёра в боевой стойке, при отработке удара хай-кик. Развитие взрывной силы, координации.

Задачи:

- Общая физическая подготовка.
- Обучение удара ногой в боевой стойке.
- Совершенствование ранее изученной техники.

Развивающие:

- Развитие воли и самостоятельности (развитие инициативы, уверенности в своих силах, настойчивости, умения преодолевать трудности, добиваться намеченной цели, умения действовать самостоятельно).
- Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении

Обучающие:

- Обучение техники удара
- Обучение техники движения в стойке кикбоксера
- Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Обучающиеся приобретут на занятии:

Навыки: Базовые удары в кикбоксинге

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

Регулятивные:

Коммуникативные:

Методы обучения, используемые на занятии:

Словесные, наглядные, практические

Материально-техническое обеспечение учебного занятия:

Боксерские лапы,макивары

для педагога

для учащихся

Технологическая карта занятия:

№/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.		
	Построение. Сообщение задач занятия. разминка в движении. Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы. И.п. Руки вперед 1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу; 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад; И.п. тоже 1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону; И.п. – тоже 1-2 скрестные движения руками И.п. – руки вниз 1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу; Бег: - обычный - в различных направлениях; - с ускорением; - упражнения на восстановление дыхания; Разминка на месте: И.п. – О.С. 1-2 наклон влево; 3-4- наклон вправо; И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч 1- 2 поворот вправо; 3-4 поворот влево;	20 мин	Спина прямая, голову не опускать. Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения. Выполнять с полной амплитудой Упражнение выполнять без резких движений Руки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудой Следить за дыханием Наклон выполнять как можно глубже Дышать ровно, повороты выполнять с полной амплитудой Ноги в коленях не сгибать

	И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница». 1 – поворот влево 2 – поворот вправо; И.п. – фронтальная стойка 1 – поворот влево – шаг правой; 2 – поворот вправо – шаг левой; И.п. – тоже 1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову; 2 – правой;		Движения под разноименную ногу спина и руки прямые Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак. Следить за дыханием
2	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
		80 мин	Следить за правильностью выполнения упражнения. Удары в одну точку; Держать стойку; Подбирать руки; Движения на носках; В боевой стойке: два спиной, два лицом вперед; Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро. Разворачивать плечи, сжимать кулак, вставлять бедро. Двигаться, бить, подбирать ногу. Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки. Комбинировать. Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки. Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставлять бедро». Подбирать ноги. Разворачивать плечи. Бить – «раздергивать». «Перекрываться». Подбирать ногу. Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставлять бедро». Подбирать ноги. Следить за дыханием
3	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		

	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	5 мин	
	Общее время занятия	120 мин	Перерыв между блоками 15 минут

Воспитательное мероприятие

«Спорт ребятам очень нужен,



мы со спортом очень дружим!»

Цели:

Пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Задачи:

Формировать чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Расширять знания о видах спорта.

Форма: воспитательное мероприятие.

Методы и приемы:

словесный;

наглядный;

практический;

игровая форма;

совместная деятельность учителя и обучающихся.

Участники: 2 команды, сформированные из обучающихся двух групп.

Ход мероприятия

Педагог:

Здравствуйте ребята! При встрече люди обычно говорят это слово. А что они желают друг другу, произнося, здравствуйте?

Действительно, говорить друг другу здравствуйте – это, значит, желать здоровья. Здоровье – это главная ценность в жизни человека.

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

Педагог:

Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. Каковы же главные правила здорового образа жизни?



(Соблюдай чистоту, правильно питайся, сочетай труд и отдых, больше двигайся, не заводи вредных привычек).

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт - ура!

Педагог:

Считается, что своим происхождением слово спорт обязано старофранцузскому выражению «desport» (в переводе разгрузка после работы). Французская версия была заменена английской «sport». Довольно долго этим словом называли разнообразные формы отдыха и развлечений: и забавы, и семейные игры в города. Когда возродились Олимпиады, значение слова стало приближаться к современному.

Олимпийским играм уже более 100 лет. 115 лет назад, 6 апреля 1896 г., в Афинах открылись Первые Олимпийские игры. С этого момента современные олимпийские игры ведут свой отчет.

В главных спортивных соревнованиях на Земле принимают участие спортсмены всех стран, а значит всех континентов. Олимпийские игры – это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности.

Сегодня на нашем внеклассном мероприятии две команды. Ребята, готовы к соревнованию? Отлично!

I. Представление команд**Педагог:**

Первое задание: необходимо представить свою команду.

(Команды по очереди представляют свою команду).

Молодцы! Все справились с заданием.

За каждый конкурс вы получите жетоны. В конце они суммируются, и по сумме определится команда победитель.

II. Конкурсы**1. Конкурс «Здоровье»****Педагог:**

Следующее задание: нужно на каждую букву придумать и назвать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово вы получаете жетон.



З – здоровье, зарядка, закалика...

Д – диета, душ, диетолог...

О – отдых

Р – режим, ракетка, рюкзак...

В – вода, витамины...

Е – еда

Молодцы! Все справились с заданием. А впереди нас ждёт следующее испытание.

2. Конкурс «Полезная привычка»

Педагог:

Перед каждой командой находится ромашка на каждом лепестке необходимо написать полезные советы для другой команды, которые помогут укрепить и сохранить здоровье.



Педагог:

Эти советы помогут вам формированию одной, самой нужной и необходимой человеку привычки – сохранять свое здоровье. Привычка – это поведение, ставшее обычным, постоянным.

А что мешает быть здоровым? (*вредные привычки, экология*)

Какие привычки мы называем вредными? (*которые приносят вред нашему здоровью*).

Недаром есть такая пословица: «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

3. Конкурс «Сила духа»

Педагог:

Следующее задание: представитель от каждой команды должен быстро надуть шар и его лопнуть.

Молодцы! И та, и другая команда справились с заданием.

4. Конкурс «Знатоки спорта»

Педагог:

Я приглашаю команды принять участие в интеллектуальном конкурсе «Знатоки спорта» (ответы принимаются от той команды, которая быстрее поднимает руку).

1. Назовите средства закаливания? (Солнце, воздух и вода.)

2. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах? (Нападающий.)

3. Какая эмблема была на [Олимпийских играх](#) в Москве? (Мишка.)

4. Как часто проводятся Олимпийские игры? (Через 4 года.)

5. Какой инвентарь необходим для игры в бадминтон? (Ракетка, волан.)

6. Где проводились первые Олимпийские игры? (В Греции.)
7. Как называют судью в боксе? (Рефери.)
8. Где проводились первые Олимпийские игры в России? (В Москве.)
9. Назовите девиз Олимпийских игр. (Быстрее, выше, сильнее.)
10. За применение на соревнованиях каких средств дисквалифицируются спортсмены? (за допинг).

Молодцы! Все справились с заданием.

5. Конкурс «Угадай-ка»

Педагог:

Один игрок из каждой команды с помощью пантомимы показывает зимний вид спорта, а остальные отгадывают.

Молодцы! И та, и другая команда справились с заданием.

6. Конкурс «Загадки»

Педагог:

Команды отгадывают загадки по теме «Зимние виды спорта» и получают жетон:

Две полоски на снегу

Оставляют на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной. (Лыжи)

Льется речка – мы лежим,

Лед на речке – мы бежим. (Коньки)

Про этот спорт

Я много слышал:

Воздушный акробат

На лыжах. (Фристайл)

Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лежа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон.

Спорт зовётся ... (Биатлон)

На льду танцует фигурист,

Кружится, как осенний лист.

Он исполняет пируэт,

Потом двойной тулуп... Ах, нет!

Не в шубе он, легко одет.

И вот на льду теперь дуэт.

Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется... (Фигурное катание)



Вопрос не лёгкий у меня,
Как это называют,
Когда спортсмены на санях
По жёлобу съезжают? (Бобслей)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Значит там игра – (Хоккей)

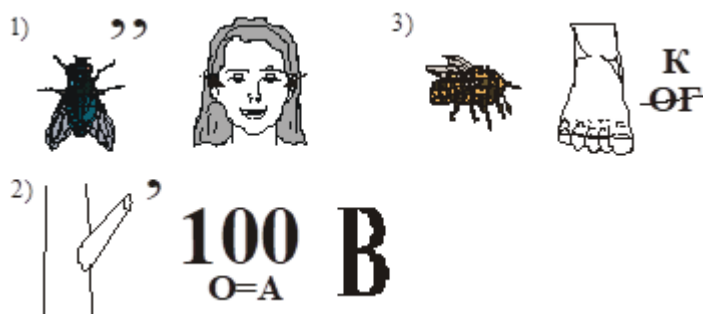
Молодцы, вы хорошо отгадываете загадки. Подружитесь с зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и веселыми.

Давайте посмотрим, справитесь ли вы со следующим заданием.

7. Конкурс «Ребусы»

Педагог:

У вас на листах ребусы, попытайтесь их разгадать.



Ответ: 1) мускулы; 2) осанка; 3) сустав.

8. Конкурс «Блицтурнир для капитанов»

Педагог:

А сейчас конкурс для капитанов. За каждый правильный ответ капитан получает жетон для своей команды. Слушайте внимательно!

Её просят лыжники. (Лыжню)

Предки кроссовок. (Кеды)

Летающий участник бадминтона. (Воланчик)

Ее должен взять прыгун. (Высоту)

В какой игре пользуются самым легким мячом? (Настольном теннисе)

Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» (стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт)

Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (символ дружбы пяти континентов)

Что такое паралимпийские игры? (игры для инвалидов и других людей с ограниченными возможностями).

Молодцы! Вы справились с заданием.

III. Подведение итогов.

Педагог:

Все ребята молодцы! Давайте подведем итог, необходимо подсчитать общее количество жетонов, заработанных каждой командой.

И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,
 Пускай спортивные дороги
 Здоровьем наполнят ваши дни.
 (Объявляются победители. Команды награждаются грамотами).

Педагог:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Так что будьте здоровы!

Провели мы состязанья
 И желаем на прощанье
 Всем здоровье укреплять
 Мышцы крепче накачать.
 Больше спортом заниматься!
 И здоровыми остаться!

3.3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту		
1	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация.	2	сентябрь		Устный опрос	
	Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов, крымских спортсменов	3	сентябрь		Устный опрос	
	История зарождения в мире, России, в Крыму.	2	сентябрь		Устный опрос	
	Первые соревнования в России, Крыму.	3	сентябрь		Устный опрос	
	Международные соревнования с участием российских, крымских кикбоксёров. Кикбоксинг и	3	сентябрь		Устный опрос	

	успехи кикбоксёров Крыма, Алушты.					
	Гигиенические сведения о строении и функциях организма	6	сентябрь		Устный опрос	
	Оборудование мест занятий. Правила соревнований	4	сентябрь		Устный опрос	
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие.	3	сентябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за сентябрь	26				
	Упражнение со скакалкой.	1	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дороге, бой с тенью.	12	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	12	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Лазание, перелазание, переползание.	1	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за октябрь	26				
	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости,	12	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	

	скоростно-силовой выносливости мышц.					
	Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, с мешком.	5	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	4	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	3	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Фронтальная стойка.	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за ноябрь	26				
	Обучение передвижениям во фронтальной стойке.	3	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Передвижение во фронтальной стойке приставными шагами	10	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Боевая стойка.	1	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Обучение передвижениям в боевой стойке.	4	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	«Перекачка»	4	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Изучение дальней дистанции	4	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	

	Итого за декабрь	26				
	Итого за I полугодие	104				
	Обучение ударам снизу, простым атакам.	1	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Организация занимающихся без партнёра в одношереножном строю.	5	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Организация занимающихся без партнёра в двухшереножном строю.	5	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Условный бой. Вольный бой.	6	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Спарринг. Изучение учебной стойки кикбоксера.	1	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение.	3	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за январь	18				
	Боевые дистанции.	3	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов руками и ногами.	13	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Обучение прямым ударам и простым атакам.	6	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за февраль	22				
	Защитные действия. Удары ногами: фронт кик, сайд кик, раундхауз кик.	12	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Обучение ударам	8	март		демонстрация	

	снизу и простым атакам.				изученного, показательные выступления	
	Итого за март	20				
	Подготовка обучающихся к не менее чем 2 боям в матчевых встречах, соревнованиях «Открытый ринг».	10	апрель		открытое занятие	
	Удары ногами: фронт кик, сайд кик, раундхауз кик.	9	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Защитные действия.	1	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за апрель	20				
	Посещение соревнований по кикбоксингу, боксу, каратэ.	10	май		практика	
	Подготовка обучающихся к не менее чем 2 боям в матчевых встречах, соревнованиях «Открытый ринг».	8	май		сдача контрольных нормативов	
	Экскурсии в музеи Крыма и Алушты.	2	май		практика	
	Итого за май	20				
	Итого за II полугодие	100				
	Итого за год	204				

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «секция кикбоксинга»

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заместителем директора по учебной работе (подпись)
1			

3.4. План воспитательной работы

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Секция кикбоксинга» запланировано проведение следующих **воспитательных мероприятий**:

№ п/п	Наименование	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Отметка о выполнении
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в секции	Беседа	сентябрь	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
2	День народного единства	Акция	ноябрь	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
3	Международный день инвалидов	Беседа	декабрь	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
4	Встречи со спортсменами г. Алушты	Беседа	декабрь.	ДЮСШ г. Алушты	
5	День воссоединения Крыма с Россией	Акция	март	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
6	Посещение и просмотр тренировочных занятий ведущих тренеров, спортивных мероприятий в течение года;	Беседа	апрель	Спортивный комплекс «Тренировочный центр спортивной подготовки сборных команд России Крымский»	
7	Беседа, посвященная 9 мая	Беседа	май	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
8	Туристические походы спортивно-оздоровительной направленности.	Экскурсия	май	По Маршруту	