

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «30» мая 2024 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара


И.Г. ГАВРИЛОВА

«30» мая 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Кикбоксинг»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Семагин Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план и содержание программы	15
2.1. Модуль №1. «Общесфизическая подготовка в кикбоксинге»	15
2.2. Модуль №2. «Технико-тактическая подготовка в кикбоксинге»	21
2.3. Модуль №3. «Соревновательная деятельность в кикбоксинге» ...	26
3. Ресурсное обеспечение	31
4. Список литературы	33
Приложение №1	34

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее – программа) предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет, проявляющих интерес к спорту, развитию физических качеств и здоровому образу жизни.

В результате обучения дети получают разностороннюю физическую подготовку, овладеют основами техники кикбоксинга и искусством ведения спортивного поединка.

Обучение по данной программе направлено на формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания.

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств детей: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-

силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Огромное количество детей, впервые начиная посещать спортивные секции, не имеют практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать обучающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в учреждении дополнительного образования данной программы помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом позитивно ориентированных групп детей.

Программа **ориентирована** на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

14. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала. Содержание программы представляют 3 модуля: «Общефизическая подготовка в кикбоксинге», «Технико-тактическая подготовка в кикбоксинге», «Соревновательная деятельность в кикбоксинге». Каждый модуль программы имеет свои цели. Благодаря этому образовательный процесс направлен на их достижение, путем решения предметных, развивающих и воспитательных задач.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

Программа направлена на комплексное решение вопросов обучения кикбоксингу, оздоровления обучающихся и проведения досуговых занятий. В ходе обучения, обучающиеся не только получают базовые навыки борьбы, но и научатся применять их при освоении более сложных технических движений. Базовые элементы техники кикбоксинга изучаются ступенчато, после того как занимающиеся освоят технику общефизических и специальных упражнений. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют развивать личностные качества детей, способствующие формированию у них культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Это дает возможность каждому обучающемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

Отличительная особенность программы заключается в интеграции основных видов общей и специальной физической подготовки, в подборе теоретического и практического материала, а также в адаптации к требованиям современного времени.

Во время реализации данной программы ведётся:

- соразмерное развитие физических качеств обучающихся (силы, ловкости, скорости, гибкости, выносливости);
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения.

Программа соответствует социальному заказу общества, т.к. в современном мире родители желают видеть ребенка физически совершенным – развитым, здоровым, активным, а для государства важно подготовить здоровое и сильное поколение.

При формировании содержания программы использовался **конвергентный (междисциплинарный) подход**. Междисциплинарный характер программы позволяет активизировать и дополнять знания и умения полученные обучающимися в процессе изучения общеобразовательных дисциплин (биологии, анатомии, истории, обществоведения и т.д.).

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что она сочетает в себе принципы обучения, развития и воспитания, дающие вектор на осмысленную спортивную подготовку, включающую физическое развитие, формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксингом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Образовательные:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены кикбоксера;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам, ударам, защитам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным общеразвивающим упражнениям;
- сформировать представление о спортивном спарринге.

Развивающие:

- способствовать развитию всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, гибкости, выносливости и координации движений;

- способствовать развитию таких личностных качеств, как воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, доброжелательность;

- способствовать развитию психических функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;

- способствовать развитию интереса к систематическим занятиям спортом и физической культурой.

Воспитательные:

- воспитать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с взрослыми и сверстниками;

- воспитать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;

- воспитать культуру поведения и уважение к окружающим;

- воспитать чувство коллективизма, взаимовыручки и личной ответственности;

- сформировать ценностные ориентиры на здоровый образ жизни.

Возраст обучающихся:

Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 14 лет. Данная возрастная категория характеризуется тем, что в этом возрасте дети способны быстро овладевать теми или иными видами деятельности, что определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития и дальнейшего самоопределения личности.

Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

Сроки реализации:

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение **1 года**.

Общий объем программы за один год обучения – 144 часа.

Количество детей в группе: 15 человек.

Уровень освоения программы: базовый.

Форма организации занятий – групповые занятия.

Проводятся занятия оздоровительно-тренирующего характера. В ходе занятий осуществляется постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков в области кикбоксинга, теоретическая подготовка.

Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных способностей детей.

Форма обучения – очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Теоретические занятия направлены на формирование основ здорового образа жизни, философии кикбоксинга и терминологии.

В содержание практических занятий входит материал по обучению технике физических упражнений и двигательных действий в кикбоксинге, развитию физических кондиций, профилактика опорно-двигательной системы детей.

Наиболее часто применяемая форма занятости – практические занятия.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей обучающегося.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа, при наполняемости 15 обучающихся в группе. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет – 40 минут.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;
- режим, значение режима спортсменов в период тренировок;
- историю развития кикбоксинга;
- содержание и формы соревнований по кикбоксингу;
- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

- правила соревнований и судейства.

Обучающийся будет уметь:

- проводить специальную разминку;
- выполнять базовые упражнения по общей физической подготовке;
- выполнять специальные упражнения кикбоксера;
- выполнять нормативы по общей физической подготовке;
- выполнять базовую технику по кикбоксингу;
- владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;
- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Обучающийся овладеет:

- навыками специальных упражнений с использованием снарядов и спортивного инвентаря;
- навыками применения технико-тактических действий кикбоксинга;
- опытом выступлений в соревнованиях;
- первичными навыками судейства.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- составлять план и последовательность действий;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать других;
- находить общее решение и разрешать конфликты;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- установка на саморазвитие и самообразование;
- способность к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- доброжелательное отношение, отзывчивость, толерантность, культура общения и взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности;
- чувство патриотизма, общероссийской гражданской идентичности.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Уровень освоения программы ниже среднего – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 51-79%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 80-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, применяет полученную информацию на практике.

Формы подведения итогов:

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса и тестирования обучающихся по пройденному материалу.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов и проведения спортивных соревнований между обучающимися.

Документальные формы оценки достижения результатов освоения программы заключаются в индивидуальных оценочных картах и портфолио обучающихся.

Воспитательный компонент:

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся объединения «Кикбоксинг» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой

предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для учащихся и родителей объединения; участие в социально-значимых мероприятиях, спортивных соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах и т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому наследию русского народа;
- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Работа с родителями:

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий для родителей;
- совместные мероприятия (праздники, поездки на соревнования, социально-значимые мероприятия и т.п.).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план ДООП «Кикбоксинг»

№ п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общефизическая подготовка в кикбоксинге	48	10	38
2	Технико-тактическая подготовка в кикбоксинге	60	8	52
3	Соревновательная деятельность в кикбоксинге	36	7	29
	Итого	144	26	118

2.1. Первый модуль «Общефизическая подготовка в кикбоксинге»

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Именно поэтому на занятиях кикбоксингом целесообразно выдвигать на первый план общефизическую подготовку и направленно развивать физические качества путем выполнения специальных упражнений с учетом физических особенностей обучающихся.

Цель модуля: повышение уровня физической подготовки обучающихся посредством выполнения общефизических и специальных упражнений.

Задачи модуля:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;

- сформировать и усовершенствовать двигательные умения и навыки обучающихся;

- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития физических качеств (ловкость, быстрота, координация, гибкость, выносливость);

- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;

- обучить основам базовых видов классических упражнений в кикбоксинге.

Развивающие:

- укрепить здоровье обучающихся посредством выполнения общефизических упражнений и привить навыки правильной осанки;

- создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;

- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;

- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;

- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;

- технику выполнения упражнений для развития физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений, гибкость и выносливость);

- нормативы общей и специальной физической подготовки;

- технику выполнения основных ударов и защит.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые общефизические и специальные упражнения для развития физических качеств;

- выполнять базовую технику кикбоксинга.

**Учебно-тематический план 1 модуля
«Общезащитная подготовка в кикбоксинге»**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Беседа, тестирование
3	ОФП	10	1	9	Беседа, наблюдение, выполнение отдельных элементов
4	СФП	10	1	9	Беседа, наблюдение, выполнение отдельных элементов
5	Упражнения для развития быстроты	4	1	3	Беседа, наблюдение, выполнение отдельных элементов
6	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	Беседа, наблюдение, выполнение отдельных элементов

7	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Беседа, наблюдение, выполнение отдельных элементов
8	Упражнения для развития выносливости	4	1	3	Беседа, наблюдение, выполнение отдельных элементов
9	Упражнения для развития координационных способностей	4	1	3	Беседа, наблюдение, выполнение отдельных элементов
10	Итоговая аттестация	2	-	2	Сдача нормативов, проведение спаррингов
Итого:		48	10	38	

Содержание программы первого модуля

Тема занятия №1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Изучение инструкций по технике безопасности и пожарной безопасности. Правила безопасной работы со спортивным инвентарем. Основы оказания первой доврачебной помощи.

Практика: Выявление уровня физической подготовки обучающихся.

Тема занятия №2. Теоретическая подготовка.

Теория: Теоретические основы физической культуры и спорта. Спортивная физиология. Основы спортивной тренировки. Анатомия мышечной системы. Принципы физической подготовки кикбоксера. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и распорядок дня, питание спортсмена. Оборудование и спортивный инвентарь, уход за ними.

Практика: Просмотр и обсуждение видеоматериалов на темы «Основы спортивной тренировки», «Анатомия мышечной системы», «Гигиенические знания и навыки закаливания», «Режим и распорядок дня», «Питание спортсмена», «Принципы физической подготовки кикбоксера». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №3. ОФП.

Теория: Роль общеразвивающих упражнений в развитии и оздоровлении организма. Классификация общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение базовых упражнений по ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц всего тела.

Тема занятия №4. СФП.

Теория: Основы техники специальных физических упражнений в кикбоксинге.

Практика: Выполнение специальных физических упражнений для развития силовых возможностей обучающихся. Тренировки с использованием спортивного инвентаря и тренажеров.

Тема занятия №5. Упражнения для развития быстроты.

Теория: Характеристика быстроты и ее форм. Техника выполнения упражнений для развития скоростных способностей обучающихся.

Практика: Бег с ускорением. Выполнение упражнений с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Выполнение скоростных упражнений с применением дополнительных предметов. Выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи; прыжки (влево-вправо) через

гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п. Участие в подвижных играх и эстафетах.

Тема занятия №6. Упражнения для развития ловкости.

Теория: Характеристика ловкости и ее критерии. Техника выполнения упражнений для развития ловкости обучающихся.

Практика: Выполнение прыжков в длину с места, тройных прыжков на заданное расстояние, разнообразных упражнений на гимнастической скамье и иных гимнастических снарядов. Выполнение упражнений «Стойка», «Кувырок» и «Колесо».

Тема занятия №7. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Характеристика гибкости и ее критерии. Техника выполнения упражнений для развития гибкости обучающихся.

Практика: Выполнение упражнений на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Тема занятия №8. Упражнения для развития выносливости.

Теория: Характеристика выносливости и ее критерии. Техника выполнения упражнений для развития выносливости обучающихся.

Практика: Кроссовый бег. Выполнение упражнений «Берпи», «Планка», «Скрутки».

Тема занятия №9. Упражнения для развития координационных способностей.

Теория: Координация: значение, важность и методы. Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей обучающихся.

Практика: Выполнение базовых упражнений для развития координационных способностей (баланс на одной ноге, боковая планка, (высокая и низкая), баланс с вытяжением, прыжки на скакалке со скрещиванием рук).

Тема занятия №10. Итоговая аттестация.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Проведение спаррингов в ринге между обучающимися.

2.2. Второй модуль «Технико-тактическая подготовка в кикбоксинге»

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Цель модуля: овладение обучающимися основ технико-тактической подготовки в кикбоксинге.

Задачи модуля:

Обучающие:

- сформировать умение выполнения базовых элементов кикбоксинга;
- обучить технике и тактике ведения боя.

Развивающие:

- развивать технико-тактические умения и навыки обучающихся;
- развивать физические качества: скоростно-силовые, силу, выносливость и т.д.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества в процессе занятий кикбоксингом;
- воспитать способность принимать самостоятельные тактические решения.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- «финты», обманные движения и т.д.;

- технику поединка;
- терминологию ударов;
- комбинации на лапах и мешках;
- тактику различных видов боя: ближнего, среднего, дальнего.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проводить разминку;
- выполнять базовую технику кикбоксинга;
- выполнять удары руками и ногами;
- выполнять блок от удара ногой;
- выполнять движения защиты и атаки из базовых стоек;
- выполнять передвижения в базовых стойках;
- выполнять передвижения в боевых стойках.

Учебно-тематический план 2 модуля

«Технико-тактическая подготовка в кикбоксинге»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Беседа, тестирование
3	ОФП	6	1	5	Беседа, наблюдение
4	Техника ударов, защит и контрударов	12	1	11	Беседа, наблюдение

5	Прямые удары на дальней и средней дистанциях	8	1	7	Беседа, наблюдение
6	Атакующие и контратакующие приемы	8	1	7	Беседа, наблюдение
7	Защита на месте, в движении	8	1	7	Беседа, наблюдение
8	Техника и тактика ведения боя	12	1	11	Беседа, наблюдение, проведении спаррингов
9	Итоговая аттестация	2	-	2	Сдача нормативов, участие в соревнованиях
Итого:		60	8	52	

Содержание программы второго модуля

Тема занятия №1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Изучение инструкций по технике безопасности и пожарной безопасности. Правила безопасной работы со спортивным инвентарем. Основы личной гигиены, режима и распорядка дня, принципы правильного и сбалансированного питания. Основы оказания первой доврачебной помощи.

Практика: Тестирование обучающихся по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №2. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития кикбоксинга. Современный кикбоксинг. Влияние кикбоксинга на развитие личности. Теоретические основы технико-тактической подготовки в кикбоксинге. Терминология международной системы кикбоксинга.

Практика: Просмотр и обсуждение видеоматериалов на темы «История кикбоксинга», «Основы технико-тактической подготовки в кикбоксинге». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №3. ОФП.

Теория: Характеристика и техника выполнения комплексов общефизических упражнений для развития основных физических качеств обучающихся.

Практика: Выполнение базовых упражнений по ОФП.

Тема занятия №4. Техника ударов, защит и контрударов.

Теория: Характеристика и техника выполнения ударов, защит и контрударов.

Практика: Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый, удар коленом, прямой удар ногой. Изучение ударов руками снизу по корпусу и простых атак, движений вперед. Изучение боковых ударов, простых атак, контратак, защитных действий. Изучение блоков, контрударов. Изучение ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Бой с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Тема занятия №5. Прямые удары на дальней и средней дистанциях.

Теория: Характеристика и техника выполнения прямых ударов на дальней и средней дистанциях.

Практика: Изучение ударов коленом на средней и ближней дистанциях на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на

средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении. Бой с тенью, формальные упражнения, в парах и на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Тема занятия №6. Атакующие и контратакующие приемы.

Теория: Характеристика и техника выполнения атакующих и контратакующих приемов.

Практика: Изучение техники и тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Изучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Изучение техники ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног.

Тема занятия №7. Защита на месте, в движении.

Теория: Характеристика, тактика и техника выполнения защиты на месте и в движении.

Практика: Изучение тактики и техники защиты на месте от ударов руками и ногами, защиты в движении вперед, назад, в сторону.

Тема занятия №8. Техника и тактика ведения боя.

Теория: Основы техники и тактики ведения боя: характеристика и особенности ведения боев в рамках соревновательной деятельности.

Практика: Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником). Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Выполнение упражнений на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Проведение спаррингов между обучающимися объединения.

Тема занятия №9. Итоговая аттестация.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Организация и проведение спортивных соревнований по направлению «Кикбоксинг» между обучающимися объединения.

2.3. Третий модуль «Соревновательная деятельность в кикбоксинге»

Соревновательная деятельность в кикбоксинге предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определённой направленности.

Соревнования позволяют существенно изменить требования к обучающемуся и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в процессе обычной тренировки. Эти сдвиги в большей степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования приобретенных умений и подготовленности обучающихся.

В основе реализации данного модуля лежит поддержка обучающихся в спортивной форме через учебно-тренировочную и психологическую подготовку.

Цель модуля: совершенствование приобретенных технико-тактических умений посредством соревновательной деятельности в кикбоксинге.

Задачи модуля:

Обучающие:

- способствовать овладению простейших способов контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития, физической и психологической подготовленности;

- обучить правилам проведения соревнований по кикбоксингу;

- усовершенствовать уровень технико-тактических умений обучающихся в рамках проведения соревновательных боев;

- сформировать представление о судейской практике в данном виде спорта.

Развивающие:

- развить начальную степень готовности обучающихся к соревнованиям;

- развивать морально-волевую и психологическую подготовку;

- сформировать личностное стремление на развитие морально-волевых качеств характера: решительности, настойчивости, целеустремленности, упорства, ответственности, самообладания, силы воли.

Воспитательные:

- воспитать стремление к достижению поставленных целей;

- воспитать организованность, дисциплинированность и ответственность;

- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технико-тактические основы нанесения ударов и способов защиты;

- правила проведения соревнований по кикбоксингу;

- особенности судейской практике в данном виде спорта;

- оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие возрастным нормам.

Обучающийся должен уметь:

- участвовать в соревнованиях;

- наблюдать, анализировать и запоминать;

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях уровень овладения технико-тактическими действиями;

- применять на практике полученные теоретические знания.

Учебно-тематический план 3 модуля
«Соревновательная деятельность в кикбоксинге»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Беседа, тестирование
3	ОФП	6	1	5	Беседа, наблюдение
4	Основы соревновательной деятельности	8	1	7	Беседа, наблюдение, соревнования
5	Вольные бои	8	1	7	Беседа, наблюдение, спарринги
6	Судейская подготовка	8	2	6	Беседа, наблюдение
7	Итоговая аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов, выполнение отдельных элементов
Итого:		36	7	29	

Содержание программы третьего модуля

Тема занятия №1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Изучение инструкций по технике безопасности и пожарной безопасности. Правила безопасной работы со спортивным инвентарем. Основы личной гигиены, режима и распорядка дня, принципы правильного и сбалансированного питания. Основы оказания первой доврачебной помощи.

Практика: Тестирование обучающихся по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №2. Теоретическая подготовка.

Теория: Основы организации и проведения спортивных соревнований по кикбоксингу. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе. Психофизиологические особенности кикбоксеров и их влияние на успешность соревновательной деятельности.

Практика: Просмотр и анализ видеоматериалов соревнований по кикбоксингу. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №3. ОФП.

Теория: Характеристика и техника выполнения комплексов общефизических упражнений для развития основных физических качеств обучающихся.

Практика: Выполнение базовых упражнений по ОФП.

Тема занятия №4. Основы соревновательной деятельности.

Теория: Этика и правила кикбоксинга. Соревновательная деятельность: особенности и ошибки. Морально-волевая подготовка кикбоксера.

Практика: Участие в соревнованиях различных уровней. Самостоятельная организация и проведение соревнований по кикбоксингу между обучающимися объединения.

Тема занятия №5. Вольные бои.

Теория: Характеристика, особенности и основные задачи вольных боев (спаррингов).

Практика: Ведение боя с противником в одной стойке, со сменой стоек. Ведение боя со сменой противников и одновременно двумя противниками.

Тема занятия №6. Судейская подготовка.

Теория: Основы инструкторской и судейской практики. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Особенности определения победителей.

Практика: Практическая отработка приобретенных теоретических знаний по данной теме при организации учрежденческих соревнований в рамках объединения «Кикбоксинг».

Тема занятия №7. Итоговая аттестация.

Практика: Сдача контрольных нормативов, выполнением отдельных технико-тактических элементов и спаррингов с партнером.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы

Инструкция по технике безопасности:

Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований.

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:

- памятки для обучающихся;
- методические пособия для обучающихся;
- тестовые материалы;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- видеоматериалы.

Дистанционные образовательные формы:

- видео- и аудио- уроки, лекции;

- публикация материалов, учебных пособий, а также презентаций с полным описанием комплексов упражнений, которые выполняются на занятиях в объединении «Кикбоксинг» на платформе социальной сети Вконтакте и образовательной платформе «Сферум»;

- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей: ВКМессенджер, ИКОП Сферум, а также электронной почты.

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеоотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

1. Спортивный зал – 1 шт.;
2. Татами – 1 шт.;
3. Спортивный мешок – 8 шт.;

4. Лапа тренировочная – 16 шт.;
5. Скакалки – 16 шт.;
6. Гимнастическая стенка – 1 шт.;
7. Скамейка гимнастическая – 1 шт.;
8. Мат гимнастический (2x1 м) – 8 шт.;
9. Боксерские перчатки – 15 пар;
10. Шлем – 15 шт.;
11. Футы – 15 шт.;
12. Капа – 15 шт.;
13. Гантели – 16 шт.;
14. Турник – 1 шт.;
15. Брусья – 1 шт.;
16. Скамья для жима лежа – 1 шт.;
17. Груша – 1 шт.;
18. Гриф – 4 шт.;
19. Блины (разной весовой категории) – 10 шт.;
20. Весы электронные – 1 шт.;
21. Секундомер – 1 шт.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС 2017 – 207 с.
2. Бук Виктор. Здоровье нации. – Тюмень, 2007 – 88-92 с.
3. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. - Волгоград: Учитель, 2014 – 154 с.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 2014 – 32 с.
5. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 2018 – 116 с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: 2016 – 256 с.
7. Горбачев С.С., Калмыков Е.В., Киселев В.А. Теория и методика кикбоксинга. Учебник. Советский спорт, 2022 – 172 с.
8. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера /Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК, 2018 – 24 с.
9. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического образования. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2017 – 154 с.
10. Клещев В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге. – М., 2018 – 126-151 с.
11. Клещев В.Н. Киксобрксинг. – М.: Академический проект, 2016 – 288 с.
12. Перрека Джорджио. Кикбоксинг. Подготовка - Технические приемы - Поединок / Джорджио Перрека , Даниэле Малори. - М.: Астрель, АСТ, 2017 – 160 с.
13. Ширяев А.Г.: Бокс и кикбоксинг. - М.: Академия, 2017 – 244 с.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (6-7 см)	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (5-6 см)
Ловкость	Поочередные прыжки на скакалке (20-25 раз)	Поочередные прыжки на скакалке (10-15 раз)
Упражнения для определения координации	Прыжки назад/вперед (15-25 раз)	Прыжки назад/вперед (10-20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)

	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м