

Министерство образования Пензенской области

Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования
Пензенской области «**Многофункциональный туристско - спортивный центр**»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в с.Бессоновка
Спортивно-оздоровительный комплекс «Бессоновский»

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 1 от «28 августа» 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«КИКБОКСИНГ»

(продвинутый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного
образования

Ермаков Андрей Викторович.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»

- по направленности - **физкультурно-спортивная**,
- по уровню освоения – разноуровневая,
- по форме организации - очная, групповая.

Программа «Кикбоксинг» апробирована и реализуется на базе филиала ГАУДО МФТСЦ в с.Бессоновка СОК «Бессоновский».

Программа ориентирована на развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее – программа) разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 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 (рзд.VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы),

разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Уставом и локальными актами ГАУДО МФТЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Кикбоксинг является не боевым искусством, а одним из видов спортивных единоборств, таких как бокс, самбо, дзюдо, вольная борьба, фехтование. Кикбоксинг – молодой вид спорта, но уже имеет большую популярность среди спортивных единоборств. Кикбоксинг представляет собой синтез классического английского бокса и карате. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов, практически одновременно в США и Западной Европе. У истоков стояли такие видные мастера боевой перчатки, как Брюс Ли, Чак Норрис, Бил Уоллес, Доменик Валера.

Кикбоксинг имеет ряд разделов:

- Фул-контакт (полный контакт);
- Лайт-контакт (легкий контакт);
- Семи-контакт (до касания), что позволяет заниматься и выступать на соревнованиях детям 6-7-летнего возраста, не получая травм.

Программа рассчитана на 5 лет обучения детей 6-17 лет, но предусматривает возможность продолжения обучения по программе до достижения возраста 18 лет с усложнением программного материала.

Обучение по программе строится на основных принципах: систематичности, доступности, последовательности, индивидуальности, наглядности.

Программа предусматривает поэтапное освоение учебного материала, от простого к сложному, повышение уровня физического состояния организма детей. В начале учебного года большое внимание уделяется общефизической подготовке, а к концу года - специальной подготовке. К 5 году обучения кикбоксеры должны подойти к пике физической, психологической готовности к главным спортивным стартам.

Большое внимание в программе уделяется психологической подготовке спортсменов, воспитанию морально-волевых качеств, чувства коллективизма, ответственности, трудолюбия.

В ходе реализации программы одной из главных задач педагога является создание благоприятных условий для занятия любимым видом спорта, дружеских взаимоотношений внутри коллектива, который мог бы стать для ребенка его «вторым домом».

Актуальность

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. На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. В связи с этим актуальна разработка образовательной программы по кикбоксингу.

Отличительные особенности и новизна программы

Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать учащихся, 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. На ознакомительном этапе подготовки решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом детей.

Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Кикбоксинг, невзирая на свою молодость, считается одним из самых совершенных видов единоборств. Своей зрелищностью, относительной простотой, и высокой эффективностью элементов техники, реальностью применения для самообороны и положительным влиянием на здоровье кикбоксинг приобрёл много поклонников и поклонниц. В отличие от существующих программ данная программа работает на базе ГАУДО МФТЦ СОК «Бессоновский», поэтому нагрузка по годам обучения соответствует Уставу ГАУДО МФТЦ, которая в свою очередь позволяет подготовить резерв для спортивных школ и будущих защитников Родины.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия кикбоксингом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

В программе используются педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся – это активная форма организации обучения учащихся, с использованием определенных ресурсов, с минимальными временными затратами и максимальным объемом информации, используя данные педагогические технологии в процессе обучения:

- доступность учебного материала;
- высокая мотивация;
- возможность использования различных источников информации;
- активное участие в учебной деятельности;
- легкость обучения и освоения учебного материала;
- возможность освоения «своего» объема знаний.

Цель программы:

Формирование гармонически развитой личности через пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни и подготовки подростков к службе в Вооруженных силах через обучения кикбоксинга.

Задачи:

Предметные:

- Освоение кикбоксинга и знакомство с различными видами спортивных единоборств;
- Повышение уровня общей физической подготовки, а также технической, тактической, психологической;
- Развитие специальных двигательных качеств, необходимых для освоения кикбоксинга, таких как общая выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость, координация движения;

Метапредметные:

- Выработка морально-волевых качеств;
- Воспитание и развитие коллективизма, самостоятельности, потребности к систематическим занятиям спортом;

Личностные

- Создание сплоченного коллектива;
- Организация досуга и отдыха детей;
- Приобщение родителей и общественных организаций к поддержке спортивных начинаний обучающихся.

Адресат программы: возраст детей, на которых рассчитана данная образовательная программа: 6 - 17 лет.

Дошкольный возраст (5-7 лет)

В этом возрасте дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Начинает складываться произвольное внимание. Развивается образное мышление, навыки рассуждения и обобщения.

Младший школьный возраст (7-11 лет)

Ведущим видом деятельности учащихся младшего школьного возраста становится учебная деятельность, интенсивно развиваются мыслительные процессы. В этот период у детей происходит большая физиологическая перестройка, поэтому характерными особенностями данного периода является повышенная возбудимость, эмоциональность, они не могут долгое время сосредотачиваться на одной деятельности. Игровая деятельность учащихся еще не полностью сменяется учебной, в связи с этим в программу включены игровые занятия. Развитию самооценки учащихся в освоении программы будут способствовать подготовка и участие в соревнованиях.

Подростковый возраст (11-15 лет)

Это возраст перехода от детства к юности, который характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Происходят бурный рост и физическое развитие детей. Эмоциональный фон становится нестабильным, неровным. Восприятие подростка становится более целенаправленно, планомерно и организовано, благодаря чему развивается логическое мышление, способность к теоретическим рассуждениям и самоанализу. Внимание становится избирательным, подростки откликаются на необычные, захватывающие занятия; быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации, ребята занимаются с удовольствием и длительное время.

Юношеский возраст (15-17 лет)

В этом возрасте личностью достигается высокий уровень интеллектуального развития, обогащается ментальный опыт, впервые значительно рассматривается своя индивидуальность, собственный внутренний мир, формируется целостный Я образ, осуществляется самоопределение в профессиональных и жизненных планах, осознанно направляется собственный взгляд в будущее, что указывает о ее переходе к этапу взрослости. У учащихся 15-17 лет развитие мышц и костей идет равномерно, быстро увеличивается мышечная масса, растет сила мышц. Это создает благоприятные условия для обучения учащихся специальным двигательным действиям, развития у них двигательных качеств.

Объем и сроки реализации программы: программа рассчитана на 5 лет обучения, с общим количеством часов 1080. 1, 2, 3, 4, 5 года обучения по 216 часов.

Форма обучения образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа по 45 минут;

2-3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа по 45 минут;

4-5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа по 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Уровни освоения программы

Уровень обучения	Стартовый уровень	Базовый уровень			Продвинутый уровень
		2 год	3 год	4 год	
Год обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Возраст детей	6-8 лет	9-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет

1 год - это **стартовый уровень** обучения, основные функции которого оздоровительная и развивающая. Учащиеся знакомятся с историей развития кикбоксинга и других видов единоборств, основными приемами и движениями.

В первом полугодии уделяется большое внимание общей физической подготовке, соблюдая принцип постепенности от простого к сложному.

Во втором полугодии – специальной подготовке, изучению специальных качеств: ловкости, быстроты реакции, координации движений, ударов, уклонов и т.п.

Психологическая подготовка включает в себя воспитание и развитие у обучающихся морально - волевых качеств, смелости, выносливости, трудолюбия, постоянной потребности к систематическим занятиям спортом, чувства коллективизма, сопереживания, уважения к товарищам, соперникам, педагогам, судьям.

Уже к концу 1-го года обучения обучающихся достигают определенного уровня технического и физического развития, участвуют в соревнованиях и товарищеских встречах, и переходят на базовый уровень подготовки, который предполагает дальнейшее совершенствование своего мастерства, активное участие во всех видах соревнований.

На 2 и 3 г.г. обучения большое внимание уделяется спецподготовке, обучению технике и тактике ведения боя, развитию двигательных и психологических качеств, необходимых для успешного ведения боя, постоянно развивается и поддерживается интерес обучающихся к занятиям кикбоксингом.

Увеличивается год от года часовая нагрузка. В течение 3-х лет обучения проявляются индивидуальные способности детей, что позволяет выявить одаренных детей, с которыми на 4-ом году обучения проводятся индивидуальные занятия, работа по профориентации.

На 4 год обучения совершенствуются знания и умения, комбинации технических приемов, необходимые для победы на соревнованиях, тактика ведения боя на различных дистанциях, проводится анализ и самоанализ.

Со 2-го года обучения в программе отведены часы для изучения судейской деятельности. Воспитанники 2- 4 года обучения участвуют в соревнованиях разного уровня, сдают нормы I-III разрядов, кандидатов в мастера спорта. Занятия включают в себя теоретические знания, но основное время уделяется овладению практическими навыками.

На 5 году обучения (**продвинутый уровень**) используется индивидуальная форма работы с воспитанниками, продолжается совершенствование навыков, приобретенных за четыре года обучения, более углубленное изучение специальных приемов, необходимых на соревнованиях высокого уровня, подготовка спортсменов к «главному старту» (чемпионатам России и Мира). Углубленное изучение правил соревнований. Участие в судействе соревнований различных уровней. Подготовка к поступлению в высшие учебные заведения (спортивной направленности).

Зачисление учащихся на обучение по программе возможно при прохождении входной аттестации на 2-ой и последующие годы обучения каждого уровня, которая определяет основные формы и методы работы.

По окончании программного курса обучения в данном объединении воспитанники могут заниматься по индивидуальным программам в спортивных, профессиональных клубах, продолжить обучение в высших учебных заведениях по специальностям. Знания и умения, полученные на занятиях по кикбоксингу, помогут подросткам и юношам легче адаптироваться в жизни, укрепить здоровье, выбрать профессию. Развитие физических, волевых, психологических качеств поможет прохождению службы в рядах Вооруженных Сил.

В процессе обучения большое внимание уделяется патриотическому и нравственному воспитанию детей, организуются творческие встречи со спортсменами, интересными людьми, ветеранами спорта, организуются праздники, экскурсии, походы, выезды в оздоровительные лагеря.

Основными принципами работы объединения «Кикбоксинг» являются:

-*принцип гармонизации личности и среды* – ориентация на максимальную самореализацию личности.

-*принцип гуманизации* – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

-*принцип системности и последовательности* - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками бокса от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

-*принцип индивидуальности*. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности обучающегося, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

-*принцип творчества и успеха*. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

-*принцип гибкой системы комплексного обучения* – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

-*принцип сознательной активности* - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

-*принцип дифференциации*. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Формы занятий

- коллективная;

фронтальная, групповая, индивидуальная;

- лекция, практикум, экскурсия, олимпиада, конференция, конкурс, фестиваль, соревнования, отчетный концерт и т.д.;

- вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Ожидаемые результаты по годам обучения:

На 1 году обучения:

Предметные:

- Теория (История развития кикбоксинга, кикбоксинг и другие виды спорта, техника безопасности на занятии.)
- Практика (стойку- левостороннюю, правостороннюю, параллельную, передвижения в стойках - приставным шагом, прыжками, удары руками и основы ударов ногами, защитные действия от ударов, удары в движении, базовые комбинации ударов, исходные и индивидуальные).

На 2 году обучения:

Предметные:

- Теория (правила соревнований, основы тактики, кикбоксинг и другие виды спорта.)
- Практика (две-три индивидуальные комбинации ударов, вести бой на различных дистанциях: ближней, средней, дальней.)

Предусмотрено участие в товарищеских встречах, соревнования городского, областного уровня.

На 3 году обучения:

Предметные:

- Теория (тактику ведения боя; психологическую регуляцию организма.)
- Практика (в совершенстве две-три комбинации, манеры ведения боя: темповик, игровик, накаутер.)

Предусмотрено участие в городских, областных, Всероссийских соревнованиях.

На 4 году обучения:

Предметные:

- Теория (все приемы, психологические приемы регуляции организма, все приемы, способы тактического мастерства.)
- Практика (все известные технические действия, максимально развить специальные двигательные качества, общефизические способности организма.)

Подойти на пике спортивной формы к главному старту сезона. Участвовать во всех соревнованиях, исходя из календарного плана на год, и судействе соревнований.

На 5 году обучения:

Предметные:

- Теория (Знать правила соревнований, учащийся будет знать тактические приемы ведения боя, в совершенстве владеть приемами психологической регуляции организма.)
- Практика (в совершенстве вести бой в различных дистанциях: ближней, средней, дальней, манеры ведения боя: темповик, игровик, накаутер.)

Участвовать в судействе соревнований различного уровня.

Быть готовым к главному спортивному старту (Чемпионатам России, Мира).

Метапредметные:

- Познавательные(владеть основами различных сходных с кикбоксингом видов спорта.)
- Регулятивные (владеть приемами психологической регуляции организма)
- Коммуникативные (Развито чувства долга Родине, необходимость защищать свое Отечество, ответственности, взаимопомощи.)

Личностные (будут сформированы; потребность к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, соблюдения гигиены, способность адекватно вести себя в экстремальной ситуации.)

Планируемый результат освоения программы

Предметные:

-Теория (Правила соревнований, историю кикбоксинга, технику безопасности на занятии и соревнованиях, гигиену и распорядок дня спортсмена, основу судейства, психологическую регуляцию организма, тактикой ведения боя)

-Практика (Владеть всей техникой кикбоксинга, максимально подготовлен специально и общефизически)

Метапредметные:

-Познавательные(владеть основами различных сходных с кикбоксингом видов спорта)

-Регулятивные (владеть приемами психологической регуляции организма)

-Коммуникативные (Развито чувства долга Родине, необходимость защищать свое Отечество, ответственности, взаимопомощи, сформировано стремление совершенствоваться в спортивном мастерстве, добиваться успехов, закреплять их.)

Личностные (будут сформированы - потребность к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, соблюдения гигиены, способность адекватно вести себя в экстремальной ситуации).

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов всего	Уровни обучения				
			Стартовый	Базовый			Продвинутый
				1 год	2 год	3 год	
1.	Организационный раздел	20	4	4	4	4	4
2.	История кикбоксинга.	4	4				
3.	Кикбоксинг и другие виды спорта.	22	15	7			
4.	Мышление в кикбоксинге.	15			15		
5.	Профессиональное отношение к кикбоксингу	15				15	
6.	Подготовка к поступлению в проф-ориентированным учебным заведениям	15					15
7.	Соревновательная деятельность	56		11	15	15	15
8.	Индивидуальные занятия	30			10	10	10
9.	Судейская деятельность	7				3	4
10.	Правила соревнований	6			2	2	2
11.	ОФП	170	70	22	28	25	25
12.	Развитие специальных двигательных качеств	116		60	28	28	
13.	Специальная подготовка	460	110	90	81	81	98
14.	Тактическая подготовка	80		10	20	20	30
15.	Психологическая подготовка	64	13	12	13	13	13
Итого		1080	216	216	216	216	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	История развития кикбоксинга	4	4	-	Опрос
3	Кикбоксинг и другие виды спорта	15	2	13	Опрос Тест
4	Общесфизическая подготовка	70	1	69	Тест
5	Специальная подготовка	110	5	105	Тест
6	Психологическая подготовка	13	5	8	Опрос
7	Итоговые занятия	2	2	-	Беседа

	ИТОГО	216	21	195	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с планами, задачами, стоящими перед учащимися, которые необходимо достигнуть к концу учебного года. Ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения в коллективе.

Контроль: знание правил техники безопасности.

Тема 2. История развития кикбоксинга.

Теория:

- «Развитие кикбоксинга в России и за рубежом»;
- «Кикбоксинг как вид спорта: влияние занятий кикбоксингом на физическое состояние организма»;
- «Гигиенические знания и навыки: питание и режим спортсмена»;

Контроль: знания истории развития кикбоксинга.

Тема 3. Кикбоксинг и другие виды спорта.

Знакомство со сходными по биомеханике движения и пользе развития специальных двигательных качеств кикбоксера видами спорта:

- Баскетбол;
- Ручной мяч;
- Теннис;
- Футбол.

Из истории становления и развития баскетбола, ручного мяча, тенниса, футбола:

- Знакомство с правилами проведения соревнований по данным видам спорта;
- Изучение основных приемов, характерных для сходных видов спорта;
- Игры по упрощенным правилам.

Контроль: тестирование умений в сходных с кикбоксингом видах спорта.

Тема 4. Общефизическая подготовка и развитие специальных двигательных качеств.

Теория: Знакомство детей с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

Практика: Упражнения для развития выносливости:

- Кроссовый бег;
- Плавание;
- Спортивные игры;

Обще развивающие силовые упражнения:

- На гимнастических снарядах и без них;
- Упражнение с отягощением;
- В сопротивлении с партнером и др.;

Для развития быстроты:

- Бег на короткие дистанции(30,60,100м.);
- Эстафеты;
- Игры;

Для развития гибкости:

- Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии.

Упражнения для гибкости ног:

- Делятся на три составляющие:

1. пассивную (выполнение всех шпагатов)
2. динамическую (выполнение махов ногами в различных направлениях)
3. статическую (удерживание поднятой прямой ноги на уровне пояса или головы)

Упражнения для развития ловкости:

- Эстафеты;
- Спортивные и подвижные игры;
- Сложные по исполнению упражнения на координацию;
- Выполнение специальных упражнений кикбоксера (удары, уклоны, нырки).

Упражнения для развития равновесия:

- Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата:
 1. Кувырки
 2. Повороты
 3. Перевороты
 4. Прыжки на батуте
- Специальные упражнения кикбоксера (нырки, уклоны, отклонения)

Контроль: Тестирование уровня развития общефизической подготовки.

Тема 5. Специальная подготовка.

Теория: Объяснение и показ,

- Техника исполнения,
- Разноименная стойка,
- Фронтальная стойка.
- Передвижение в стойке.
- Техника ударов и защитных действий.

Практика: Выполнение техники исполнения,

- Разноименная стойка,
- Фронтальная стойка.
- Передвижение в стойке.
- Техника ударов и защитных действий.

Контроль: Тестирование специальной подготовки.

Тема 6 . Психологическая подготовка.

Теория:

- «Морально-волевой облик спортсмена», формирование понимания системы ценностей и ограничений в спорте.
- «Природа и спорт», формирование бережного отношения к окружающей среде, как к средству развития специальных возможностей кикбоксера.
- «Из жизни выдающихся спортсменов», формирования способности анализировать поведение, режим, психологической подготовки – спортсменов высокого уровня.

Практика: Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).

Контроль: знания упражнений, направленные на регуляцию психологического состояния организма.

Тема 7. Итоговые занятия.

1. Итоги прошедшего учебного года.
2. Определение уровня усвоения программы.

Контроль: Знания разделов программы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Кикбоксинг и другие виды единоборств	7	1	6	Опрос, Тест
3.	Общефизическая подготовка	22	-	22	Тест
4.	Развитие специальных двигательных качеств	60	-	60	Тест
5.	Специальная подготовка	90	5	85	Тест
6.	Тактическая подготовка	10	3	7	Опрос, Тест
7.	Психологическая подготовка	12	4	8	Опрос, Тест
8.	Соревновательная деятельность	11	-	11	Соревнования
9.	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Итого:	216	17	199	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с планами, задачами, стоящими перед обучающимися, которые необходимо достигнуть к концу учебного года. Ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения в коллективе, на соревнованиях.

Контроль: Знание правил техники безопасности.

Тема 2: Кикбоксинг и другие виды единоборств.

Теория: Знакомство со сходными видами спорта:

- Бокс;
- Каратэ;
- Тхэквондо;
- Рукопашный бой;
- Дзюдо;
- ММА.

Из истории становления и развития бокса, каратэ, Тхэквондо, Рукопашный бой, Дзюдо:

- Знакомство с правилами проведения соревнований по данным видам спорта;
- Изучение основных приемов, характерных для сходных видов единоборств;

Практика: Бои по упрощенным правилам.

Контроль: Тестирование умений в сходных с кикбоксингом видах единоборств.

Тема 3, 4. Общефизическая подготовка и развитие специальных двигательных качеств.

Теория: Знакомство детей с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

Практика: Упражнения для развития выносливости:

- Кроссовый бег;
- Плавание;
- Спортивные игры;

Обще развивающие силовые упражнения:

- На гимнастических снарядах и без них;
- Упражнение с отягощением;
- В сопротивлении с партнером и др.;

Для развития быстроты:

- Бег на короткие дистанции(30,60,100м.);
- Эстафеты;
- Игры;

Для развития гибкости:

- Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии.

Упражнения для гибкости ног:

- Делятся на три составляющие:
 4. пассивную (выполнение всех шпагатов)
 5. динамическую (выполнение махов ногами в различных направлениях)
 6. статическую (удерживание поднятой прямой ноги на уровне пояса или головы)

Упражнения для развития ловкости:

- Эстафеты;
- Спортивные и подвижные игры;
- Сложные по исполнению упражнения на координацию;
- Выполнение специальных упражнений кикбоксера (удары, уклоны, нырки).

Упражнения для развития равновесия:

- Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата:
 5. Кувырки
 6. Повороты
 7. Перевороты
 8. Прыжки на батуте
- Специальные упражнения кикбоксера (нырки, уклоны, отклонения)

Контроль: Тестирование специальных двигательных качеств.

Тема 5 . Специальная подготовка.

Теория: Знакомство обучающихся с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня специальной подготовки .

2 . Основы техники кикбоксинга.

- Стойки кикбоксера.
- Передвижение кикбоксера в стойках.
- Смещение в стойках.
- Удары и защитные действия в кикбоксинге.

Контроль: Тестирование специальной подготовки по уровню освоения программы.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория: 1. Изучение боевых ситуаций.

2. Манер ведения боя.

Практика: поведение в соревновательной обстановке.

Контроль: Знание тактических действий.

Тема 7. Психологическая подготовка.

Теория:

- «Психологические основы тренировочной деятельности для повышения ее эффективности»
- «Кикбоксинг и спорт», формирование понимания требований которые предъявляет кикбоксинг к психике спортсмена.
- «Цель и мотив как движущая сила к достижению высоких спортивных результатов», формирование умения правильно расставлять приоритеты в спортивной подготовке.

Практика: Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).

Контроль: знания упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма

Тема 8. Соревновательная деятельность.

Практика: Участие в соревнованиях внутри коллектива, Первенство района, «Открытый ринг».

Контроль: результаты соревнований.

Тема 9. Итоговые занятия.

Подведение итогов прошедшего учебного года.

Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Определение дальнейших планов.

Контроль: Знания уровней подготовки спортсмена.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Мышление в кикбоксинге	15	5	10	Опрос
3.	Правила соревнований	2	2	-	Опрос
4.	Общефизическая подготовка	28	1	27	Тест
5.	Развитие специальных двигательных качеств	28	1	27	Тест
6.	Специальная подготовка	81	-	81	Тест
7.	Тактическая подготовка	20	12	8	Опрос. Тест
8.	Психологическая подготовка	13	5	8	Опрос. Тест

9.	Соревновательная деятельность	25	1	24	Соревнования
10	Итоговое занятие	2		2	Беседа
	Итого:	216	29	187	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с планами, задачами, стоящими перед учащимися, которые необходимо достигнуть к концу учебного года. Ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях.

Контроль: знания правил поведения на занятиях.

Тема 2. Мышление в кикбоксинге.

Теория: 1. Знакомство со стилями ведения боя.

2. Просмотр различных материалов боевой практики.

3. Режимы подготовки выдающихся бойцов.

Практика: Отрабатывание стилей ведения боя выдающихся мастеров в условных боях.

Контроль: Знание стилей ведения боя.

Тема 3. Правила соревнований.

Теория: Изучение правил проведения соревнований по кикбоксингу.

Практика: Судейство.

Контроль: знания правил соревнований.

Тема 4, 5. Общефизическая подготовка и развитие специальных двигательных качеств.

Теория: Знакомство детей с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

Практика: Упражнения для развития выносливости:

- Кроссовый бег;
- Плавание;
- Спортивные игры;

Обще развивающие силовые упражнения:

- На гимнастических снарядах и без них;
- Упражнение с отягощением;
- В сопротивлении с партнером и др.;

Для развития быстроты:

- Бег на короткие дистанции(30,60,100м.);
- Эстафеты;
- Игры;
- Для развития гибкости:
- Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии.

Упражнения для гибкости ног:

- Делятся на три составляющие:
- 7. пассивную (выполнение всех шпагатов)
- 8. динамическую (выполнение махов ногами в различных направлениях)
- 9. статическую (удерживание поднятой прямой ноги на уровне пояса или головы)

Упражнения для развития ловкости:

- Эстафеты;
- Спортивные и подвижные игры;

- Сложные по исполнению упражнения на координацию;
- Выполнение специальных упражнений кикбоксера (удары, уклоны, нырки).

Упражнения для развития равновесия:

- Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата:
 3. Кувырки
 4. Повороты
 5. Перевероты
 6. Прыжки на батуте
- Специальные упражнения кикбоксера(нырки, уклоны, отклонения)

Контроль: Тестирование специальных двигательных качеств.

Тема 6 . Специальная подготовка.

Теория: 1.Знакомство обучающихся с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня специальной подготовки.

Практика: 1 . Совершенствование техники кикбоксинга.

2. Элементы ведения боя; вытягивание атака, встречные комбинации, смещение атака, подставки атака, повторные комбинации.

Контроль: Тестирование специальной подготовки..

Тема 7. Тактическая подготовка.

Теория: 1. Совершенствование вариантов решения боевых задач.

2. Манер ведения боя.

Практика: Поведение в соревновательной обстановке.

Контроль: Тестирование вариантов решения боевых задач.

Тема 8 . Психологическая подготовка.

Теория: - «Психологические основы спортивной деятельности для повышения ее эффективности»

- «Аутотренинг в соревновательный период», формирование умений саморегуляции психологического состояния в соревновательный период.
- «Формирование личности по средствам физического воспитания»

Практика:

Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).

Контроль: Тестирование упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма.

Тема 9. Соревновательная деятельность.

Практика: 1. Участие в соревнованиях, Первенство района, Первенство города, Первенство области, Первенство Поволжья.

Контроль: результаты соревнований.

Тема 10. Итоговые занятия. Подведение итогов прошедшего учебного года. Определение уровня подготовки детей по освоению программы. Определение дальнейших планов.

Контроль: знание уровней подготовки спортсмена.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Профессиональное отношение к кикбоксингу	15	15	-	Опрос
3.	Общефизическая подготовка	25	-	25	Тест
4.	Развитие специальных двигательных качеств	28	-	28	Тест
5.	Специальная подготовка	81	-	81	Тест
6.	Тактическая подготовка	20	4	16	Опрос Тест
7.	Психологическая подготовка	13	5	8	Опрос Тест
8.	Соревновательная деятельность	25	-	25	Соревнования
9.	Правила соревнований	2	2	-	Опрос
10	Судейская деятельность	3		3	Опрос
11	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
		216	30	186	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с планами, задачами, стоящими перед обучающимися, которые необходимо достигнуть к концу учебного года. Ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения в коллективе.

Контроль: знание правил поведения в коллективе.

Тема 2. Профессиональное отношение к кикбоксингу.

Теория: 1. Изучение опыта подготовки ведущих спортсменов Мира.

2. «Распорядок дня».

3. «Режим нагрузок и восстановления».

Контроль: Знания ведущих спортсменов мира.

Тема 3, 4. Общефизическая подготовка и развитие специальных двигательных качеств.

Теория: Знакомство детей с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

Практика: 1) Упражнения для развития выносливости:

- Кроссовый бег;
- Плавание;
- Спортивные игры;

2) Общеразвивающие силовые упражнения:

- На гимнастических снарядах и без них;
- Упражнение с отягощением;
- В сопротивлении с партнером и др.;

3) Для развития быстроты:

- Бег на короткие дистанции(30,60,100м.);
- Эстафеты;
- Игры;

4) Для развития гибкости:

- Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии.

5) Упражнения для гибкости ног: (делятся на три составляющие):

- пассивную (выполнение всех шпагатов)
- динамическую (выполнение махов ногами в различных направлениях)
- статическую (удерживание поднятой прямой ноги на уровне пояса или головы)

6) Упражнения для развития ловкости:

- Эстафеты;
- Спортивные и подвижные игры;
- Сложные по исполнению упражнения на координацию;
- Выполнение специальных упражнений кикбоксера (удары, уклоны, нырки).

7) Упражнения для развития равновесия (упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата):

- Кувырки
- Повороты
- Перевороты
- Прыжки на батуте

8) Специальные упражнения кикбоксера (нырки, уклоны, отклонения)

Контроль: Тестирование специальных двигательных качеств.

Тема 5 . Специальная подготовка.

Теория: Знакомство учащихся с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня специальной подготовки.

Практика:

1 . Совершенствование техники кикбоксинга.

2. Ведения боя на различных дистанциях; ведение боя в ближней дистанции, ведение боя в средней дистанции, ведение боя в дальней дистанции.

3.Индивидуальные комбинации.

Контроль: Тестирование специальной подготовки.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория: 1. Совершенствование вариантов решения боевых задач.

2. Манер ведения боя.

Практика: Поведение в соревновательной обстановке.

Контроль: Тестирование знаний решения боевых задач.

Тема 7. Психологическая подготовка.

Теория:

- «Влияние спортивного коллектива на психологическую подготовку кикбоксера»
- «Влияние природы на психологическую подготовку спортсмена»
- «Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта»

Практика: Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).

Контроль: Знание упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма.

Тема 8. Соревновательная деятельность.

Практика: Участие в соревнованиях, Первенство района, Первенство города, Первенство области, Первенство Поволжья, Всероссийские турниры.

Контроль: результаты соревнования.

Тема 9. Правила соревнований.

Теория: Изучение правил проведения соревнований по кикбоксингу и боксу.

Практика: Судейство.

Контроль: Знания правил соревнований.

Тема 10. Судейская деятельность.

Участие в судействе соревнований.

Контроль: знание этики судьи.

Тема 11. Итоговые занятия.

Подведение итогов прошедшего учебного года.

Определение уровня подготовки детей по освоению программы.

Определение дальнейших планов.

Контроль: тестирования уровня подготовки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Правила соревнований	2	2	-	Опрос Тест
3.	Подготовка к поступлению в профессионально-ориентированные учебные заведения	15	4	11	Опрос Тест
4.	Общефизическая подготовка	25	-	25	Тест
5.	Специальная подготовка	98	-	98	Тест

6.	Тактическая подготовка	30	10	20	Опрос Тест
7.	Психологическая подготовка	13	5	8	Опрос Тест
8.	Соревновательная деятельность	15	-	15	Соревнования
9.	Судейская деятельность	4	-	4	Опрос
10.	Индивидуальные занятия	10	-	10	Тест
11	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Итого:	216	25	191	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с планами, задачами, стоящими перед учащимися, которые необходимо достигнуть к концу учебного года. Ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения на соревнованиях.

Контроль: знание правил поведения на соревнованиях.

Тема 2. Правила соревнований.

Теория: 1.Изучение правил соревнований.

2.Правила соревнований в различных видах единоборств.

Практика: Судейство.

Контроль: Знание правил соревнований различных видов единоборств.

Тема 3. Подготовка к поступлению в профессионально ориентированные учебные заведения.

Теория: Знакомство с профессионально ориентированными учебными заведениями.

Практика:1.Подготовка к поступлению в ВУЗы, Колледжи, Училища.

2.Прохождение педагогической практики.

Контроль: знания входящий требований для вступления в профессиональные учебные заведения.

Тема 4. Общефизическая подготовка.

Теория: Знакомство обучающихся с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

Практика: Упражнения для развития выносливости:

- Кроссовый бег;
- Плавание;
- Спортивные игры;

Обще развивающие силовые упражнения:

- На гимнастических снарядах и без них;
- Упражнение с отягощением;
- В сопротивлении с партнером и др.;

Для развития быстроты:

- Бег на короткие дистанции(30,60,100м.);
- Эстафеты;

- Игры;

Для развития гибкости:

- Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии.

Упражнения для гибкости ног: (делятся на три составляющие):

- пассивную (выполнение всех шпагатов)
- динамическую (выполнение махов ногами в различных направлениях)
- статическую (удерживание поднятой прямой ноги на уровне пояса или головы)

Упражнения для развития ловкости:

- Эстафеты;
- Спортивные и подвижные игры;
- Сложные по исполнению упражнения на координацию;
- Выполнение специальных упражнений кикбоксера (удары, уклоны, нырки).

Упражнения для развития равновесия (упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата):

- Кувырки
- Повороты
- Перевороты
- Прыжки на батуте

Специальные упражнения кикбоксера(нырки, уклоны, отклонения)

Контроль: Тестирование уровня общефизической подготовки.

Тема 5 . Специальная подготовка.

Теория: Знакомство обучающихся с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня специальной подготовки.

Практика:1. Совершенствование техники кикбоксинга .

- 2.Элементы ведения боя.
- 3.Ведение боя в различных дистанциях.
- 4.Клинч.
- 5.Индивидуальные комбинации.

Контроль: Тестирование уровня специальной подготовки.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория: Совершенствование вариантов решения боевых задач.

Практика:1.Манер ведения боя.

- 2.Поведение в соревновательной обстановке.

Контроль: Знания элементов тактики.

Тема 7 . Психологическая подготовка.

Теория:

- «Взаимоотношение в системе, тренер-спортсмен, спортсмен-тренер»
- «Спорт и здоровье», формирование потребности к занятиям физической культуры и спортом.
- «Влияние социума на достижения максимального спортивного результата»

Практика: Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).

Контроль: знание упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма.

Тема 8. Соревновательная деятельность.

Практика: Участие в соревнованиях, Первенство района, Первенство города, Первенство области, Первенство Поволжья, Первенство России, Первенство Мира и Европы.

Контроль: результаты соревнований.

Тема 9. Судейская деятельность.

Участие в судействе соревнований.

Контроль: правила поведения судьи.

Тема 10. Индивидуальные занятия.

Практика: 1. Разработка индивидуальных маршрутов.

2. Подготовка к соревнованиям.

Контроль: Тестирование навыков кикбоксера.

Тема 11. Итоговые занятия.

Подведение итогов прошедшего учебного года.

Контроль: знание программы.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	216	36	108	3 занятия по 2 часа
2	216	36	108	3 занятия по 2 часа
3	216	36	108	3 занятия по 2 часа
4	216	36	108	3 занятия по 2 часа
5	216	36	108	3 занятия по 2 часа

Методическое обеспечение образовательного процесса

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. 2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборных видов спорта. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым.

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Использование дистанционных образовательных технологий

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными актами учреждения.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Прообразом современных ударных (контактных) видов единоборств был кулачный бой, возникший как спортивное единоборство еще на ранних ступенях развития человеческого общества. С древнейших времен борьба человека с человеком находила отражение в боевых танцах и играх с оружием, а также в различных способах единоборств и групповых состязаниях: борьбе, кулачных боях, рыцарских турнирах, фехтовальных поединках.

У кулачного боя на Руси многовековая история. В далеком дохристианском прошлом русичи и славяне с раннего детства воспитывали в мужчине бойцовские качества с помощью кулачных и палочных боев. Поединок мог продолжаться до первой крови, до падения, до вытеснения противника с поля. Кулачный бой служил средством совершенствования и выявления физической силы и волевых качеств, вырабатывал умение превозмочь страх и боль. На основе традиций кулачного боя, имеющего большую популярность среди простого народа, в последствии были сформулированы основные принципы рукопашного боя, которые с успехом использовались в армии русского полководца А.В.Суворова.

Кикбоксинг(бокс с ударами по ногам) представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ.

Невзирая на свою молодость он заслужил право считаться одним из самых совершенных видов единоборств. Систематические занятия кикбоксингом, по своему предназначению, должны способствовать духовному и физическому развитию, умению преодолевать физические нагрузки, адекватно реагировать и находить верные решения в экстремальных условиях.

Во время занятия кикбоксингом необходимо уделять большое внимание решениям воспитательных задач. Необходимо формировать с ранних этапов обучения детей активную жизненную позицию, чувство патриотизма, долга перед Родиной, необходимость защищать свое Отечество.

В основу формирования личности должно быть положено духовное начало ребенка, успех которого во многом определяет эффективность формирования нравственного, волевого и эстетического воспитания. Оно не должно прекращаться не на каких этапах подготовки, необходимо постоянно воспитывать и закреплять у спортсменов сознание общественного долга, нетерпимость к нарушению общественных интересов, вырабатывать чувство коллективизма взаимопомощи с давних времен свойственного русскому воину.

Прежде всего необходимо ориентироваться на тезис мудрецов: «Здоровое тело может быть только у людей здоровых духом».

Для достижения высоких стабильных спортивных результатов детям необходимо соблюдать определенные правила поведения как на тренировочных занятиях, так и в жизни. С этими правилами поведения дети знакомятся с момента начала занятий.

Работа с родителями

Работа с родителями проводится с целью вовлечения детей в деятельность объединения, создание потребности занятиями физическими упражнениями, достижение высоких спортивных результатов.

Для родителей проводится:

- Консультации и встречи по темам;
- Открытые занятия и показательные выступления;
- Совместные досуговые мероприятия.

Родители приглашаются на соревнования разного уровня. В конце каждого года проводится поощрение родителей наиболее активных воспитанников.

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, анализ, опрос, тестирование, зачет, итоговое занятие, открытые занятия, спортивные встречи, соревнования.

Учащиеся, освоившие программу своего года обучения переходят к следующему уровню подготовки, а не освоившие программу повторяют курс на предыдущем уровне или по индивидуальному плану обучения.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Критерии оценки реализации программы

		Наименование критерия
Предметные	Теория	история развития кикбоксинга, кикбоксинг и другие виды спорта, техника безопасности на занятии
		правила соревнований, основы тактики, кикбоксинг и другие виды спорта
		тактику ведения боя; психологическую регуляцию организма
		все приемы, психологические приемы регуляции организма, все приемы, способы тактического мастерства
		знать правила соревнований, учащийся будет знать тактические приемы ведения боя, в совершенстве владеть приемами психологической регуляции организма
	Практика	стойку - левостороннюю, правостороннюю, параллельную, передвижения в стойках - приставным шагом, прыжками, удары руками и основы ударов ногами, защитные действия от ударов, удары в движении, базовые комбинации ударов, исходные и индивидуальные
		две-три индивидуальные комбинации ударов, вести бой на различных дистанциях: ближней, средней, дальней; участие в товарищеских встречах, соревнования городского, областного уровня.
		в совершенстве две-три комбинации, манеры ведения боя: темповик, игровик, накаутер; участие в городских, областных, Всероссийских соревнованиях.
		все известные технические действия, максимально развить специальные двигательные качества, общефизические способности организма; участвовать во всех соревнованиях, исходя из календарного плана на год, и судействе соревнований.
		в совершенстве вести бой в различных дистанциях: ближней, средней, дальней, манеры ведения боя: темповик, игровик, накаутер; участвовать в судействе соревнований различного уровня. Быть готовым к главному спортивному старту (Чемпионатам России, Мира).
Метапредметные	Познавательные(владеть основами различных сходных с кикбоксингом видов спорта)	
	Регулятивные (владеть приемами психологической регуляции организма)	
	Коммуникативные (развито чувства долга Родине, необходимость	

	защищать свое Отечество, ответственности, взаимопомощи, сформировано стремление совершенствоваться в спортивном мастерстве, добиваться успехов, закреплять их)
Личностные	будут сформированы; потребность к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, соблюдения гигиены, способность адекватно вести себя в экстремальной ситуации.

Критерии оценки для входной аттестации

2 год обучения		Наименование критерия для входной аттестация
Предметные	Теория	правила соревнований, основы тактики, кикбоксинг и другие виды спорта
	Практика	две-три индивидуальные комбинации ударов, вести бой на различных дистанциях: ближней, средней, дальней; участие в товарищеских встречах, соревнования городского, областного уровня.
3 год обучения		
Предметные	Теория	тактику ведения боя; психологическую регуляцию организма
	Практика	в совершенстве две-три комбинации, манеры ведения боя: темповик, игровик, накаутер; участие в городских, областных, Всероссийских соревнованиях.
4 год обучения		
Предметные	Теория	все приемы, психологические приемы регуляции организма, все приемы, способы тактического мастерства
	Практика	все известные технические действия, максимально развить специальные двигательные качества, общефизические способности организма; участвовать во всех соревнованиях, исходя из календарного плана на год, и судействе соревнований.
5 год обучения		
Предметные	Теория	знать правила соревнований, учащийся будет знать тактические приемы ведения боя, в совершенстве владеть приемами психологической регуляции организма
	Практика	в совершенстве вести бой в различных дистанциях: ближней, средней, дальней, манеры ведения боя: темповик, игровик, накаутер; участвовать в судействе соревнований различного уровня.

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)

Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Материально-техническое обеспечение: Спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка, спортивные снаряды, мешки, груши, подушки, набивные мячи, прыгалки, перчатки, футы, шлемы, капы, боксерские лапы, координационная лестница, нудлы и т.д.

Список литературы.

Литература для педагогов:

1. «Воспитание в спорте»- Белоусова В.В., М, «Физкультура и спорт», 1974г.
 2. «Психологические аспекты обучения техники бокса»- Богоявленский Е.Н., Нечаев Н.Н., М., «Физическая культура и спорт», 1980г.
 3. «Воспитание боксера» - Гродоколов Н.В., М., «Физкультура и спорт», 1964г.
 4. «Библиотека кикбоксера» - Зиборов О.Е., том1, М., ПК « Издатель», 1993г.
 5. «Методы совершенствования техники движений квалифицированных спортсменов»- Дьячков В.М., М., « Физкультура и спорт», 1966г.
 6. «Спортивно- техническое мастерство»- «Биомеханика», М., « Физкультура и спорт», 1979г.
 7. «Педагогические основы физического воспитания»- Тер-Ованесян, М., «Физкультура и спорт», 1978г.
- «Предсоревновательная подготовка боксеров»- Джеронян Г.О.,Худадов Н.А., М., «Физкультура и спорт», 1971г.

Литература для учащихся и родителей:

1. «Кикбокс, каратэ»- Питер Кира, Будапешт, 1984г.
2. «Кикбоксинг»- Иванов А.Л., г. Киев, 1994г.

Приложение №1

Правила поведения кикбоксера.

1. На тренировочных занятиях и соревнованиях необходимо соблюдать следующие правила поведения:
 - Корректно относиться к соперникам;
 - Не ругаться, не позволять себе горячиться в спорных ситуациях, а стараться анализировать произошедшие;
 - Внимательно слушать объяснения преподавателя;
 - Точно выполнять учебно-тренировочные задания;
 - Соблюдать технику безопасности;
 - Помогать товарищам по коллективу;
 - Активно участвовать в жизни клуба.
2. В реальной жизни необходимо соблюдать следующие правила поведения:
 - Не использовать полученные знания в корыстных целях;
 - Помогать старшим (родителям);
 - Готовить себя к службе в рядах Российской армии, защите Отечества;
 - Участвовать в жизни школы;
 - Хорошо учиться и вести себя в школе;
 - Соблюдать спортивный режим (не злоупотреблять вредными привычками), правильно питаться, соблюдать водную диету и т.д.;
 - Способствовать формированию у друзей, товарищей по двору, школе активной жизненной позиции, проявляющейся прежде всего в духовных качествах истинно русского человека;
 - Изучать и осваивать историю культурного наследия русского воинства.

Приложение №2

Критерии оценки результатов аттестации и входные нормативы для зачисления в группы по годам обучения.

Сдача спортивных нормативов по физической и технической подготовке:

I год обучения (возраст 6-9 лет)

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		Удовлет.	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м	8,2 с	7,2 с	6,2 с
2	Челночный бег 3x10 мет.	8,8 с	9,9 с	10,2 с
3	Подтягивание на перекладине	4	6	8
4	Отжимание от пола	15	20	25
5	Выполнение ударов рук (техника)	Правильное направление движения,	С небольшим отклонением в траектории	Чисто, правильно по траектории, без помех.
6	Выполнение ударов ног			

	(техника)	неуверенно	уверенно	
--	-----------	------------	----------	--

II год обучения (возраст 10-11 лет)

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		Удовлет.	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м	6,5с	6.0с	5.6с
2	Бег 1000м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание на перекладине	5	7	9
4	Отжимание от пола	20	25	30
5	Выполнение ударов рук в движении (техника)	Правильное направление движения, сохранение равновесия	С небольшим отклонением в траектории уверенно в такт с шагом	Чисто, правильно по траектории, без помех, уверенно.
6	Выполнение ударов ног в движении (техника)			

III год обучения (возраст 12-13 лет)

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		Удовлет.	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м	6,4 с	5,9 с	5,5 с
2	Бег 1000м	7.0м	6.0 м	5,0 м
3	Подтягивание на перекладине	7	9	11
4	Отжимание от пола	25	30	35
5	Выполнение ударов рук и защитник действий от них	Правильное направление движения, сохранение равновесия, небольшие помехи	Небольшое отклонение траектории движения, уверенно, точно	Чистое, правильное выполнение траектории движения, высокая скорость выполнения движения.
6	Выполнение ударов ног и защитник действий от них			

IV год обучения (возраст 14-15 лет)

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		Удовлет.	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м	5,6 с	5,3 с	5.0 с
2	Бег 1000м	6.30 м	5.30 м	4.50 м
3	Подтягивание на перекладине	8	10	12
4	Отжимание от пола	30	35	40
5	Выполнение комбинаций ударов рук и ног	Правильное выполнение движений, сочетание работы рук и ног	Небольшое отклонение траектории движения	Чистое, правильное выполнение движений. Полномерное сочетание работы рук и ног
6	Выполнение защитных действий			

V год обучения (возраст 16-17 лет)

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		Удовлет.	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м	5,3 с	4,9 с	4,6 с
2	Бег 2000м	10,00 м	9.30 м	9.00 м
3	Подтягивание на перекладине	10	12	14
4	Отжимание от пола	35	40	45
5	Выполнение комбинаций ударов рук и ног в элементах ведения боя.	Правильное выполнение движений, сочетание работы рук и ног	Небольшое отклонение траектории движения	Чистое, правильное выполнение движений. Полномерное сочетание работы рук и ног
6	Выполнение защитных действий			