

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности соответствует стартовому и базовому уровням подготовки детей к единоборствам (кикбоксинг). Программа составлена на основе учебных программ по кикбоксингу для учреждений дополнительного образования, регламентирует образовательную деятельность, раскрывающую весь комплекс направлений по физическому воспитанию детей от 5 до 16 лет.

**Актуальность программы -** обусловлена тем, что кикбоксинг - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют формированию таких психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Кикбоксинг – это сложно координационный вид спорта, требующий более длительного процесса обучения.

**Отличительной особенностью** данной программы от других программ является то, что она адаптирована к условиям обучения в системе дополнительного образования и составлена с опорой на источники, указанные в списке использованной литературы. Программа отличается учебной нагрузкой от школьных программ и от программ ДЮСШ, и ещё главное отличие от программ ДЮСШ - нет специального отбора и заниматься могут все дети, которые желают.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровни реализации программы***:* стартовый и базовый.

**Адресат программы**

Для того, чтобы спортивные тренировки юных спортсменов имели, в первую очередь, оздоровительный эффект, необходимо учитывать возрастные особенности развития их организма. Как известно, единый процесс спортивной тренировки составляют взаимосвязанные между собой **виды подготовки**:

- физическая (общая и специальная);

- техническая;

- тактическая;

- психологическая;

- теоретическая;

- соревновательная.

Основной среди них, как на начальном этапе, так и в дальнейшем является физическая подготовка спортсменов. Важно знать на каком этапе благоприятнее развивать и совершенствовать те или иные физические (двигательные) качества, способности, необходимые для овладения каким-либо видом спорта.

Детей условно можно разделить на следующие возрастные группы: 5-7 лет, 7-12 лет, 12-14 лет, 14-16 лет.

Организм ребёнка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу. Детям 5-7 лет необходимо выполнять различные физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование двигательной деятельности, основными видами которой к этому возрасту они уже овладели (ходьбой, бегом, прыжками), при этом следует избегать однообразных движений и ограничивать силовые напряжения, неблагоприятно влияющие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В возрасте семи-восьми лет у детей отсутствует точная координация, она требует определенного развития нервно-мышечной регуляции. В связи с этим, в работе с детьми целесообразно использовать упражнения, направленные на координацию движений и выработку пространственной ориентировки и быстроты реакции, здесь очень кстати применение подвижных игр и эстафет, ведь дети любят играть.

Программа позволяет поэтапно, на протяжении 4 лет, распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, подходов в построении образовательного процесса.

Возраст обучающихся на начало освоения программы 5-7 лет. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

 Состав обучающихся постоянный, однополый, одновозрастной. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагога дополнительного образования на основании комплексной оценки подготовки занимающихся: теоретических знаний, ОФП, СФП, технической подготовленности и эффективности технических действий**.**

В работе отделения при наличии условий и согласия руководителя отделения могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав (Порядок, п.16).

**Формы обучения по программе** *–* очная, групповая, подгрупповая, индивидуальная.Основная форма обучения **–** групповая. «Допускается сочетание различных форм получения образования …» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) - дистанционная, групповая или индивидуально-групповая, индивидуальная.

Основная форма проведения занятий очная – учебно-тренировочные занятия. Также в учебный план включены посещение спортивных соревнований, однодневные походы, помощь в организации и проведении соревнований по кикбоксингу, (судейская практика).

В физкультурном отделении возможна организация образовательного процесса в соответствии с индивидуальными учебными планами.

**Объём программы** *-*864 часа

**Сроки реализации программы** – 4 года

**Режим занятий**. Учебно-тренировочный процесс подготовки юных кикбоксеров в секции МБУ ДО ДЮЦ «Кикбоксинг» осуществляется в два этапа: - этап 1 и 2 годов обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год; - этап 3 и 4 годов обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год.

На этапе 1 и 2 годов обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники кикбоксинга, привитие «чувства партнера» посредством упражнений из различных игровых видов спорта и подвижных игр, выполнение контрольных тестов. Продолжительность образовательного процесса первого и второго года обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа).

По окончании этапа 1 и 2 годов обучения на основании успешного выполнения контрольных нормативов учащиеся переводятся на этап 3 и 4 годов обучения.

Основным направлением в работе на этапе 3 и 4 годов обучения является подготовка резерва в учебно-тренировочные группы. Зачисление учащихся на этап 3–4 годов обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно. Продолжительность образовательного процесса на этапе 3–4 годов обучения – 6 часов в неделю (216 часа в год). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут.

При определении режима занятий учтены требования СанПина к учреждениям дополнительного образования, смена различных видов деятельности во время проведения занятий.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - физическое воспитание и образование детей через организацию занятий кикбоксингом.

**Задачи:**

воспитательные:

-   воспитание патриотизма, трудолюбия и чувства коллективизма;

- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

- поддержка и содействие дальнейшему развитию одаренных детей

развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля, волевых качеств спортсмена;

- приобретение социального опыта деятельности и взаимодействия с ровесниками.

- повышение общего уровня культуры;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- физическое совершенствование

обучающие:

- получение знаний и умений в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;

- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по кикбоксингу;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом | 2 | 2 |  |  |
| 2 | История развития кикбоксинга в мире, в России. | 4 | 4 |  |  |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека | 4 | 4 |  |  |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц | 4 | 4 |  |  |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к обучающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви | 4 | 4 |  |  |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение | 4 | 2 | 2 |  |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения | 6 | 2 | 4 |  |
| Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая и специальная физическая подготовка | 120 |  | 120 |  |
| 2.2 | Основы техники кикбоксинга | 64 |  | 64 |  |
| 2.3 | Контрольно-переводные нормативы | 4 |  | 4 |  |
| Итого: | 216 | 22 | 194 |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**1 Раздел: Теоретические занятия**

1.Правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом.

 2. История развития кикбоксинга в мире, в России.

Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения.

**2 Раздел: Практические занятия**

**Тема:** **2.1 Общая и специальная физическая подготовка**

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения: бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м; прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

5. упражнения на развитие чувства дистанции. Пятнашки, работа в парах . Основные элементы техники: удары руками и ногами.

6. Упражнения для развития мышц ног. Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнас­тической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, рука­ми держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

7. Упражнения для развития мышц рук. Отжимания от пола или скамьи. Имитация ударов руками на скорость. Упражнения с отягощениями.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

8. Упражнения для развития быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений.

 **Тема 2.2: Основы техники кикбоксинга**

Техника передвижения. Обычный шаг вперед, назад, в право и в лево, в боевой стойке.

Техника ударов руками. Прямой дар передней рукой в голову, в корпус. Прямой удар задней рукой в голову, в корпус. Сдваивание прямых ударов.

 Боковые удары в голову, в корпус, как с передней руки, так и с задней.

Удары с низу в голову и корпус.

Удары ногами в нижний уровень (в область бедра), в средний уровень (в область корпуса), в верхний уровень (в область головы).

 **Тема 2.3: Контрольные переводные нормативы**

***Соревнования.***

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти, 2-х минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

 **Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом | 2 | 2 |  |  |
| 2 | История развития кикбоксинга в мире, в России | 4 | 4 |  |  |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека | 2 | 4 |  |  |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц | 2 | 4 |  |  |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви | 4 | 4 |  |  |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение | 4 | 2 | 2 |  |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения | 6 | 2 | 4 |  |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 80 |  | 80 |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 54 |  | 54 |  |
| 2.3 | Основы техники кикбоксинга | 50 |  | 50 |  |
| 2.4 | Контрольные переводные нормативы | 4 |  | 4 |  |
| Итого: | 216 | 22 | 194 |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**Раздел 1: Теоретические занятия**

Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом.

История развития кикбоксинга в мире, в России.

Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения.

**2 раздел: Практические занятия**

**Тема 2.1: Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

бег: 20, 30, 60 м, повторный бег два-три отрезка по 30 м, бег с высокого старта 60 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;

прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка, на дальность.

5. Упражнения для развития силы предназначаются для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок. Упражнения для развития силы. Отжимания, подъем торса вперед из положения лежа, подъем торса вправо и влево из положения лежа, подъем торса назад из положения лежа, подъем ног, прыжки в приседе, приседания на одной, подтягивания, отжимания стоя, подъем переворотом, выпады, прыжки с места, подъем на носочки.

**Тема 2.2: Специальная физическая подготовка**

Специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. упражнения в ударах по снаряду.

**Тема 2.3: Основы техники кикбоксинга**

1.Техника передвижения. Обычный шаг вперед, назад, в право и в лево, в боевой стойке.

2.Техника ударов руками. Прямой дар передней рукой в голову, в корпус. Прямой удар задней рукой в голову, в корпус. Сдваивание прямых ударов.

Боковые удары в голову, в корпус, как с передней руки, так и с задней.

Удары с низу в голову и корпус.

3.Удары ногами в нижний уровень (в область бедра), в средний уровень (в область корпуса), в верхний уровень (в область головы).

2.4. Контрольные переводные нормативы:

*Соревнования.*

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочны спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти, 2-х минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

## Учебный план 3 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом | 2 | 2 |  |  |
| 2 | История развития кикбоксинга в мире, в России | 2 | 2 |  |  |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека | 4 | 4 |  |  |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц | 2 | 2 |  |  |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви | 4 | 4 |  |  |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение | 4 | 2 | 2 |  |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения | 4 | 2 | 2 |  |
| 8 | Оборудование и инвентарь. Вспомогательный инвентарь. Ремонт инвентаря | 6 | 6 |  |  |
| 9 | Основы техники и тактики. Понятие о технике | 4 | 2 | 2 |  |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 72 |  | 72 |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 54 |  | 54 |  |
| 2.3 | Основы техники и тактики кикбоксинга. Техническая полготовка | 54 |  | 54 |  |
| 2.4 | Контрольные переводные нормативы | 4 |  | 4 |  |
| Итого: | 216 | 26 | 190 |  |

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

**1 Раздел: Теоретические занятия**

1.Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом.

2.История развития кикбоксинга в мире, в России.

3.Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.

4.Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.

5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

6.Правила соревнований, их организация и проведение.

7.Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения

8.Оборудование и инвентарь. Вспомогательный инвентарь. Ремонт инвентаря.

9.Основы техники и тактики. Понятие о технике.

**Раздел 2: Практические занятия**

**Тема 2.1: Общая физическая подготовка**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

**2. Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и групповые, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами,на гимнастических снарядах, с гантелями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног, таза.

**3. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине. Шпагат.

**4.** **Легкоатлетические упражнения**:

бег: бег с ускорением до 40м, низкий старт и стартовый разбег до 30 м, эстафетный бег; прыжки: через планку с поворотом с прямого разбега, прыжки в высоту способом «перекидной», прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

**5. Специальные упражнения.** Работа в парах. Пятнашки, Спарринги по заданию. Работа на снарядах: Боксерские мешки, подушки, лапы.

**Тема 2.2: Специальная физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

- Упражнения на равновесие и точность движений.

 - Упражнения для развития быстроты.

-Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

- Упражнения для развития равновесия.

- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения с грузом.

- Упражнения для укрепления положения "моста".

- Упражнения на скорость.

- Упражнения на выносливость.

- Легкоатлетические упражнения

- Спортивные и подвижные игры.

- Кроссы

- Специальная физическая подготовка

- Специализация физических качеств: силы, скорости, гибкости и т.д.

- Ускорения со сменой направления на два, три, четыре раза.

- Прыжки в упоре сидя с ударами рук и ног.

- Прыжки на одной ноге с имитацией удара ногой (фронт, раунд, сайд кик).

- Статика ногами.

- Растяжка с партнером.

- Отработка ударов с гантелями.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макеварах.

**Тема 2.3: Основы техники и тактики кикбоксинга. Техническая подготовка**

- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

-Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой.

- Тренировка на снарядах.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

- Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Совершенствование боевой стойки кикбоксера.

- Передвижение с выполнением программной техники.

- Боевые дистанции.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Совершенствование ударам и простым атакам.

- Совершенствование двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Совершенствование двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

- Совершенствование защитным действиям и простым атакам и контратакам.

- Защитные действия.

- Контрудары.

- Обучение и совершенствование ударам на мешке, лапах, макеварах.

- По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.

- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

- По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

- По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

- По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

- По результату участия в соревнованиях

- Провести не менее 7 соревновательных поединков.

- Все поединки - отлично,

- 70-80% - хорошо,

- 50-60% - удовлетворительно

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

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

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

 - Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

- Боевые дистанции: совершенствовать среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

- Методические приемы обучения и совершенствование техники ударов, защит, контрударов.

- Совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

- Совершенствование ударам по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

**Тема 2.4: Контрольные переводные нормативы**

***Соревнования.***

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти, 2-минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

## Учебный план 4 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом | 2 | 2 |  |  |
| 2 | История развития кикбоксинга в мире, в России | 2 | 2 |  |  |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека | 2 | 2 |  |  |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц | 2 | 2 |  |  |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви | 2 | 2 |  |  |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение | 4 | 2 | 2 |  |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения | 2 | 1 | 1 |  |
| 8 | Оборудование и инвентарь. Вспомогательный инвентарь Ремонт инвентаря | 6 | 2 | 4 |  |
| 9 | Основы техники и тактики. Понятие о технике | 2 | 2 |  |  |
| 10 | Установка кикбоксерам. Установка на предстоящие соревнования | 6 | 2 | 4 |  |
| 11 | Основы техники и тактики*.* Понятие тактики боя | 2 | 1 | 1 |  |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 72 |  | 72 |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 54 |  | 54 |  |
| 2.3 | Основы техники и тактики кикбоксинга. Техническая подготовка | 54 |  | 54 |  |
| 2.4 | Контрольные переводные нормативы | 4 |  | 4 |  |
| Итого: | 216 | 20 | 196 |  |

**Содержание учебного плана 4 года обучения**

**Раздел 1: Теоретические занятия**

1.Правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом.

2.История развития кикбоксинга в мире, в России.

3.Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.

4.Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.

5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

6.Правила соревнований, их организация и проведение.

7.Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения

8.Оборудование и инвентарь. Вспомогательный инвентарь. Ремонт инвентаря.

9.Основы техники и тактики. Понятие о технике.

10.Установка кикбоксерам. Установка на предстоящие соревнования.

11.Основы техники и тактики*.* Понятие тактики боя.

**Раздел 2: Практические занятия**

**Тема 2.1: Общая физическая подготовка**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

**2. Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и групповые, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами,на гимнастических снарядах, с гантелями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног, таза.

**3. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине. Шпагат.

**4.** **Легкоатлетические упражнения**:

бег: бег с ускорением до 40м, низкий старт и стартовый разбег до 30 м, эстафетный бег;

прыжки: через планку с поворотом с прямого разбега, прыжки в высоту способом «перекидной», прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

**5. Специальные упражнения.** Работа в парах. Пятнашки, Спарринги по заданию. Работа на снарядах: Боксерские мешки, подушки, лапы.

**Тема 2.2: Специальная физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

- Упражнения на равновесие и точность движений.

- Упражнения для развития быстроты.

-Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

- Упражнения для развития равновесия.

- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения с грузом.

- Упражнения для укрепления положения "моста".

- Упражнения на скорость.

- Упражнения на выносливость.

- Легкоатлетические упражнения

- Спортивные и подвижные игры.

- Кроссы

- Специальная физическая подготовка

- Специализация физических качеств: силы, скорости, гибкости и т.д.

- Ускорения со сменой направления на два, три, четыре раза.

- Прыжки в упоре сидя с ударами рук и ног.

- Прыжки на одной ноге с имитацией удара ногой (фронт, раунд, сайд кик).

- Статика ногами.

- Растяжка с партнером.

- Отработка ударов с гантелями.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

**Тема 2.3: Основы техники и тактики кикбоксинга. Техническая подготовка**

- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

-Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой.

- Тренировка на снарядах.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

- Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Совершенствование боевой стойки кикбоксера.

- Передвижение с выполнением программной техники.

- Боевые дистанции.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Совершенствование ударам и простым атакам.

- Совершенствование двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Совершенствование двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

- Совершенствование защитным действиям и простым атакам и контратакам.

- Защитные действия.

- Контрудары.

- Обучение и совершенствование ударам на мешке, лапах, макеварах.

- По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.

- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

- По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

- По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

- По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

- По результату участия в соревнованиях

- Провести не менее 7 соревновательных поединков.

- Все поединки - отлично,

- 70-80% - хорошо,

- 50-60% - удовлетворительно

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

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

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

 - Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

- Боевые дистанции: совершенствовать среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

- Методические приемы обучения и совершенствование техники ударов, защит, контрударов.

- Совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

- Совершенствование ударам по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

**Тема 2.4: Контрольные переводные нормативы**

***Соревнования.***

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти, 2-х минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностные:**

- воспитание потребности регулярно заниматься физкультурой;

- повышение интереса к здоровому образу жизни;

- воспитание таких ценных качеств характера, как сдержанность,

моральная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность;

- приобретение соревновательного опыта;

- воспитание волевых качеств, чувства товарищества и взаимопомощи

**Предметные:**

***1 год обучения:***

*Должны знать:*

- содержание, формы соревнований по кикбоксингу;

- историю развития кикбоксинга;

- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;

- правила соревнований и судейства

*Должны уметь:*

- выполнять базовую технику кикбоксингу;

- проводить специальную разминку;

- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочные сборах;

- выполнять технику кикбоксинга;

- владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;

- выполнять специальные упражнения кикбоксера

*Овладеть:*

- навыками специальных упражнений на снарядах;

- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

**2 год обучения:**

*Иметь представление:*

- классификации, систематики и терминологии кикбоксинга;

- об актуальных вопросах развития кикбоксинга

*Знать:*

- развитие физических качеств кикбоксера;

- основы тактико-технических действий кикбоксинга.

*Уметь:*

- выполнять технику кикбоксингу;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.

*Овладеть:*

- навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;

- навыками техники кикбоксинга;

- выполнения индивидуального плана тренировки и анализа его выполнения;

- составление тактического плана боя в соревнованиях;

- опытом выступлений в соревнованиях.

***3 год обучения:***

*Иметь представление:*

- комплексном проявлении физических качеств: скоростно - силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;

- о предмете и задачах кикбоксинга

*Знать:*

- цель, задачи и содержание тренировки;

- основные средства тренировки и методы их применения

*Уметь:*

- выполнять план занятий по кикбоксингу;

- выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке;

- совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники кикбоксинга

*Овладеть:*

- навыками применения технико-тактических действий кикбоксинга;

- участие в соревнованиях;

- участвовать в турнирах с выполнением норматива I спортивного разряда

***4 год обучения:***

*Иметь представление:*

- о комплексном проявлении физических качеств: скоростно - силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;

- о предмете и задачах кикбоксинга

*Знать:*

- цель, задачи и содержание тренировки;

- основные средства тренировки и методы их применения.

*Уметь:*

- выполнять план занятий по кикбоксингу;

- выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

Для успешной реализации данной программы имеются следующие условия:

- спортивный зал (18×9 м);

- наличие следующего инвентаря и оборудования и его соответствие технике безопасности:

1. боксерский ринг – 1 штука;

2. боксерские мешки – 5 штуки;

3. турники – 4 штуки;

4. мячи набивные (5 кг) – 15 штук;

5. фишки – 10 штук;

6. гантели – 10-12 пар;

7. гимнастические маты – 3 штуки;

8. скакалки – 15-20 штук;

9. рулетка – 1 штука;

10. секундомер – 2 штуки;

11. силовые тренажеры – 5штук

- наличие технических средств обучения:

1.Компьютер

2.Принтер

3.Мультимедийная установка

4.Экран

5.Видеокамера

6.Фотоаппарат

*2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:*

**- нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» составлена на основе документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка

**- аудио, видео, информационное обеспечение**

 *наглядные пособия и дидактический материал:*

 - обучающие ролики по технике и тактике кикбоксинга;

 - видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, тренировок, мероприятий); - фотоматериалы;

- раздаточный материал для учащихся;

- бланки тестов и анкет;

- бланки диагностических и творческих заданий

 *Интернет источники*

1. http:/ /spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».

2. http:/ /www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных общества.

3. Уроки кикбоксинга, обучающее, видео: http://www.video.a-squad.ru/
4. Портал о кикбоксинге: http://low-kick.ru/lastnews/
5. Министерство спорта Российской федерации: http: //www.minsport.gov.ru/
6. Министерство образования и науки Российской федерации: http://минобрнауки.рф/

 - **список литературы**

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

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

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

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

 **Кадровое обеспечение**.

 Педагог, работающий по данной программе должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное педагогическое образование, курсы переквалификации и знания игры в кикбоксинге, владеть информационно-коммуникативными технологиями.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Формы аттестации:**

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль, за уровнем знаний, умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием обучающихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения **стартового уровня** физического развития детей. Форма проведение – сдача контрольных нормативов;

- **промежуточной аттестации** обучающихся (проводится 2 раза в год сентябрь-октябрь, апрель – май). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;

- **итоговой аттестации** (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.** Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Двухуровневая оценка образовательных результатов: «хорошо»; «удовлетворительно». Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Учащиеся, занимающиеся в отделении физкультурно – спортивной направленности дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Формы отслеживания и фиксации результатов реализации программы:

Аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, материал тестирования, протокол соревнований, фото, видеозапись игр, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, открытое занятие, соревнования.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ (первого года обучения)**

Соревнования по физической подготовке

Бег 30 м.

Бег с изменением направления (5×6 м)

Прыжок в длину с места.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Сгибания туловища за 1м.

Отжимания.

Соревнования по технической подготовке

«Пятнашки».

Соревнования в точности выполнения технических элементов.

Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены модуль 1( в приложении).

.

 **КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ (второго года обучения**)

Соревнования по физической подготовке

Бег 60 м.

Бег с изменением направления (5×6 м).

Прыжок в длину с места.

Отжимания.

Приседания.

Сгибания туловища за 1м.

Соревнования по технической подготовке

1. «Пятнашки».

2. Соревнования в точности выполнения технических элементов.

Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены модуль 2 ( в приложении).

 Посещение соревнований

 Посещение спортивных соревнований по кикбоксингу и другим видам спорта, проводимых в Чугуевском муниципальном округе.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ (третьего года обучения)**

Соревнования по технической подготовке

Ударная техника руками и ногами.

Ударная техника руками и ногами в перемещении.

Технические действия с партнером (спарринги по заданию).

Соревнования по физической подготовке

Бег 60 м.

Бег с изменением направления (5×6 м).

Прыжок в длину с места.

Отжимания от пола.

Приседания (в контрольное оценивание не входит)

Сгибания туловища за 1м.

Подтягивания

Соревнования по технической подготовке

1.Ударная техника руками и ногами.

2.Ударная техника руками и ногами в перемещении.

3.Технические действия с партнером (спарринги по заданию).

Участие во внутридюцовских и районных соревнованиях по кикбоксингу согласно календарному плану соревнований.

 Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены модуль 3 ( в приложении).

 Экскурсии, посещение соревнований

Посещение соревнований по кикбоксингу и другим видам спорта.

 Инструкторская и судейская практика

Освоение терминологии, принятой в кикбоксинге.

Помощь в организации внутридюцовских соревнований по кикбоксингу в качестве секретаря.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ (четвертого года обучения)**

Соревнования по физической подготовке

Бег 1 км.

Бег с изменением направления (5×6 м)

Отжимания от пола.

Присед со штангой.(в контрольное оценивание не входит)

Подтягивания.

Сгибания туловища за 30 секунд.

Жим штанги лежа (в контрольное оценивание не входит)

Соревнования

Участие во внутридюцовских и районных, краевых, дальневосточных, всероссийских соревнованиях по кикбоксингу согласно календарному плану соревнований.

Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены модуль 4 ( в приложении).

Экскурсии, посещение соревнований

Посещение соревнований по кикбоксингу и другим видам спорта.

Инструкторская и судейская практика

Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием, и находить ошибки.

Помощь в организации соревнований по кикбоксингу в качестве секретаря, второго судьи.

**2.3 Методические материалы**

 Обучение детей по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;

- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

 Обучение как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии **с дидактическими принципами.** К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному ребенку. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Приморском крае, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия, обучающиеся устанут и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника.

В учебно-воспитательном процессе используются **элементы педагогических технологий**, воплощающих гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. На занятиях применяются различные **методы** воспитания, обучения и тренировки:

- повторный метод (выполнять движения, действия, задания определенное число раз);

- игровой (действия, задания, выполняемые в форме игры);

-соревновательный (упражнения, задания выполняются в виде соревнований);

- словесный (объяснение, рассказ, указание);

- наглядные (показ упражнения, демонстрация видеозаписей),

- метод выполнения упражнения (метод целостного упражнения и целостно-расчлененного упражнения).

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет обучающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве **методов** нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями обучающихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

 Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система **здоровье сберегающих** мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.

2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.

3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.

5. Адекватные интервалы отдыха.

6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

7. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | 108 | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 11.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 08.01.2024- 31.05.2024 | 08.01.2024- 31.05.2024 | 08.01.2024- 31.05.2024 | 08.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | 5-7 | 7-12 | 12-14 | 14- 16 |
| Продолжительность занятия, час | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Режим занятия | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 216 | 216 | 216 | 216 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Объем** | **Дата проведения** |
| 1. | Встреча с работниками ГИБДД по правилам дорожного движения «Осторожно, дорога!» | 2 час | сентябрь |
| 2. | Беседа «Вместе против терроризма и экстремизма» | 2 час | октябрь |
|  | Встречи с чемпионами России и мира по кикбоксингу. | 2 час | в течение года |
|  | Участие в районном конкурсе агитбригад «Нет» вредным привычкам!» | 2 час | январь |
|  | Встречи с детьми войны, работниками тыла «Была война» |  | в течение года |
|  | Неделя здоровья | 2 час | апрель |
|  | Акции «Даешь чистоту родному селу!» | 2 час | октябрь, май |
|  | Участие в районной игре «Зарница» | 2 час | февраль |
|  | Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам |  | в течение года |
|  | Видео просмотры чемпионатов различных уровней  |  | в течение года |
|  | Внутридюцовские соревнования |  | в течение года |
|  | Выездные соревнования |  | в течение года |
|  | Походы и экскурсии по знаменитым местам родного села и края |  | в течение года |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мавшович – М.: Академическая проект, 2020.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: 2019.

3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2021.

4. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. / Р.М. Зигайнов. – М.: Советский спорт, 2020.

5.. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физкультура и спорт, 2021.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Оценочные материалы**

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ

Физическое развитие

Обследование физического развития произво­дится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка

Оценка нормативов по физической подготовке осуществляется на основе возраста и пола занимающихся.

Бег 30-60-100м. Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий.

Бег 5×6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направле­нии обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Отжимания от пола.Испытуемый стоит в упоре лежа у линии, руки на ширине плеч, ноги вместе. Спортсмен производит сгибание рук в локтях таким образом, что бы происходило касание грудью о пол, положение тела от головы до пяток прямое.

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

Сгибание туловища из положения лёжа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

Техническая подготовка

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

 Приседания. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги на ширине плеч, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений от положение колени согнуты, до уровня 90 градусов, до полного выпрямления .

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

Подтягивания на перекладине. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

 Жим штанги лежа. Спортсмен ложится на скамью так, чтобы гриф располагался прямо над глазами.

Ноги широко расставляются и упираются всей ступнёй (голень перпендикулярна полу) для большей устойчивости.

Спина прогнута на естественную величину для горизонтального жима или прижимается к скамье для наклонного и фиксируется.

Гриф штанги берётся самостоятельно или с помощью помощника закрытым планарным хватом, ширина которого обеспечивает перпендикулярность предплечий полу в опущенном состоянии (широким хватом) или обеспечивающим нахождение запястий над плечевыми костями при сведённых локтях (узкий хват).

Для горизонтального жима гриф опускается чуть ниже сосков, для наклонного — между ними и ключицей (положения обеспечивающие перпендикулярность предплечий полу сбоку).

Выполняется жим и опускается штанга по вертикальной или слегка наклонной траектории в сторону головы.

КРИТЕРИИ

ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Модуль 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы****упражнений** | Возраст |
| 5-6 лет | 6-7 лет |
| Хорошо | Удов. | Хорошо | Удов. |
| Бег на 30 м  | 6.4 | 6,6 | 6.2 | 6.4 |
|  | 15 см  | 12 см  | 16 см  | 15 см  |
| Бег 5×6 м | 13,3 | 13,8  | 13  | 13,5  |
| Прыжок в длину с места  | 1 м10см  | 1м  | 1м40см  | 1 м20 см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 8 | 5  | 20  | 10  |
| Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1м.  | 22 | 12  | 32 | 22  |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Модуль 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы****упражнений** | Возраст |
| 7-9 лет | 9-12 лет |
| Хорошо | Удов. | Хорошо | Удов. |
| Бег на 60 м  | 10.4 | 11.5  | 10.1 | 10.9 |
| Прыжок в высоту  | 17 см  | 16 см  | 20 см  | 17см  |
| Бег 5×6 м | 12.8 | 13  | 12 | 12.8  |
| Прыжок в длину с места  | 1 м60см  | 1м40см  | 1м60см  | 1 м45 см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 22 | 13  | 30  | 22  |
| Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1м.  | 42 | 32  | 50 | 42  |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Модуль 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы****упражнений** | Возраст |
| 12-14 лет |
| Хорошо | Удов. |
| Бег на 60м  | 8.2 | 9.2  |
| подтягивания | 12 | 8  |
| Бег 5×6 м | 12 | 12.8 |
| Прыжок в длину с места  | 2 м15см  | 1м90см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 36 | 24  |
| Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1м.  | 49 | 39  |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Модуль 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы****упражнений** | Возраст |
|  15 - 16 лет |
| Хорошо | Удов. |
| Бег на 100м  | 13.4 | 14.3 |
| подтягивания | 14 | 11  |
| Бег 5×6 м | 11.5 | 12 |
| Прыжок в длину с места  | 2 м30см  | 2м10см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 42 | 31  |
| Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1м.  | 50 | 40  |