

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООЦ
Е.С. Комлева
Приказ № 26 от «31» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-
спортивной направленности

«Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Алов Игорь Аркадьевич
Ульянов Руслан Владимирович
педагог дополнительного образования

р.п. Варнавино
2021 г

1. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Кикбоксинг» 1 год обучения	216	6	210	Тестирование, контрольные упражнения
2	«Кикбоксинг» 2 год обучения	216	10	206	Тестирование, контрольные упражнения
3	«Кикбоксинг» 3 год обучения	216	9	207	Тестирование, контрольные упражнения
ИТОГО		648	25	623	

2. Календарный учебный график

на 2021-2022 учебный год

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 1 год обучения 108, 2 год обучения 108, 3 год обучения 72

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22 г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

3. Рабочая программа

Планируемые результаты

По итогам реализации программы обучающиеся будут:

1 – й год обучения:

Знать:

- Правила техники безопасности на занятии;
- Значение утренней зарядки, тренировки;
- Режим, значение режима спортсменов в период тренировок;
- Историю развития кикбоксинга в России и Туве;
- Пагубное влияние на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков.

Уметь:

- Выполнять самостоятельно комплекс утренней физической зарядки;
- Выполнять нормативы по общей физической подготовке.
- Уважать противника, соблюдать этику боя;
- Вести бой с атакующим и обороняющимся противником.

2 – й год обучения:

Знать:

- Виды тактики - обороны, нападения;
- Различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
- О строении и гигиене человека;

- Историю развития кикбоксинга в мире.

Уметь:

- Ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
- Самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки;
- Выполнять нормативы начинающего спортсмена -разрядника;
- Участвовать в соревнованиях.

3 –й год обучения:

Знать:

- Разновидности кикбоксинга в России, их различия.
- Правомерность применения приемов кикбоксинга.
- Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки.

Уметь:

- Участвовать в квалификационных соревнованиях.
- Выполнять нормативы общей физической подготовке спортсмена – разрядника;
- Проводить анализ проведенных поединков.

Содержание программы

«Кикбоксинг» 1 год обучения (216 часов)

Физическая культура и спорт в России.

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

Кикбоксинг – история возникновения в России.

История зарождения в мире, России. Первые соревнования в России. Международные соревнования с участием Российских кикбоксёров. Кикбоксинг и успехи кикбоксёров.

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

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

Правила соревнований.

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

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

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

Специальная подготовка.

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с

набивным мячом, с гантелями, штангой, с мешком. *Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. *Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксёра.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Фронтальная стойка. Ступни расположены параллельно друг другу на расстоянии полушага (30-40 см.). Плечи расслаблены, голова опущена на подбородок на 2-3 см. (2 пальца в толщину) не доходит до груди. Кулаки слегка сжаты и подняты до уровня подбородка. Колени чуть согнуты, таз выдвинут вперед, грудная клетка опущена, живот убран.

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

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

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

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

Обучение передвижениям в боевой стойке. Из учебной фронтальной стойки для правши сделать пол шага правой ногой назад, поборота вправо (35-45 градусов), выдвинуть чуть вперед левое плечо и кулак левой руки. Левое плечо чуть приподнято. Передвижение вперед-назад, также как и во фронтальной стойке, осуществляется приставным шагом. При передвижении вперед вес тела преимущественно приходится на правую ногу. Назад - на левую. При этом надо стараться делать короткие слитные шаги не сближая при этом ступни. На более высоких ступнях спортивного мастерства возможны различные виды передвижений (скрестный шаг, зашагивание, выпады и проч.) На начальном же этапе следует хорошо освоить передвижение приставным шагом в различные стороны. При этом важно:

- а) Постоянно находится в боевой стойке. Шаги в любую сторону не должны сопровождаться опусканием рук, подниманием головы, выпячиванием живота и пр.;

б) Не делать слишком широких шагов;

в) Не делать подготовительных движений. (Находясь, например, на выпрямленных ногах, спортсмен, перед тем как сделать шаг, «подседает», что является сигналом для соперника.)

г) Передвигаться на передней части ступни.

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

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

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

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

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков передвижений во фронтальной и боевой стойках:

Упражнения производятся в шеренге

Во фронтальной стойке:

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

В боевой стойке.

- а) Шаги вперед-назад одиночные;
- б) Шаги влево - вправо одиночные;
- в) Сочетание шагов вперед - вправо, вперед - влево, назад - вправо, назад - влево, вправо - вперед, влево - вперед, влево - назад, вправо - назад;
- г) Слитные шаги: 2-3 вперед и 2-3 назад в различных сочетаниях;
- д) Движение от тренера - за тренером. (Необходимо выдерживать расстояние.)

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

Боевые дистанции: изучить дальнюю дистанцию.

Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. *Обучение ударам снизу, простым атакам.*

Техническая и Техничко-тактическая подготовка.

Организация занимающихся без партнёра в одношереножном строю.
Организация занимающихся без партнёра в двухшереножном строю.
Усвоения приёма по заданию тренера. Условный бой. Вольный бой.
Спарринг. Изучение учебной стойки кикбоксера. Из учебной стойки имитации прямых ударов.
Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение. Боевые дистанции.

Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов руками и ногами.

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

Контрольные нормативы и товарищеские встречи «Открытый ринг»

В течение года провести не менее 2 боёв в матчевых встречах, соревнованиях «Открытый ринг».

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ занятия	Тема раздела	Количество часов			Форма текущего контроля
		всего	теория	практика	
«Кикбоксинг» (108 занятий, 216 часов)					
1	Физическая культура и спорт в России Кикбоксинг – история возникновения в России	2	2		
2	Оборудование мест занятий Гигиенические сведения о строении и функциях организма	2	2		
3	Правила соревнований	2	2		
4	Прыжки, бег и метания	2		2	
5	Строевые упражнения на месте, в движении,	2		2	

	в перестроении				
6	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах	2		2	
7	Упражнения отягощениями (легкие гантели 0, 5кг – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг)	2		2	
8	Упражнения на гимнастических снарядах (турник и др.)	2		2	
9	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2		2	
10	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2		2	
11	Упражнения в самостраховке и страховке партнера	2		2	
12-15	Футбол, баскетбол, настольный теннис и другие.	8		8	
16	Организация занимающихся без партнера на месте	2		2	
17	Организация занимающихся без партнера в движении	2		2	
18	Усвоение приема по заданию тренера	2		2	
19	Условный бой по заданию	2		2	
20-22	Вольный бой	6		6	
23-25	Спарринг	6		6	
26	Изучение базовых стоек кикбоксёра	2		2	
27	Боевая стойка кикбоксёра	2		2	
28	Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки	2		2	
29	Передвижение в базовых стойках	2		2	
30-32	В передвижении выполнение базовой программной техники	6		6	тестирование
33-35	Боевые дистанции	6		6	
36-40	Обучение ударам на месте	10		10	
41-44	Обучение ударам в движении	8		8	
45-46	Обучение приемам защиты на месте	4		4	
47-49	Обучение приемам защиты в движении	6		6	

50-52	удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях	6		6	
53-55	боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях	6		6	
56	ударов коленом на месте и в передвижении	2		2	
57	бой с тенью	2		2	
58-60	формальные упражнения в парах	6		6	
61-63	формальные упражнения на снарядах	6		6	
64-65	защита блоками и перемещениями	4		4	
66-71	Контратакующие приемы и удары на дальней, средней дистанциях	12		12	тестирование
72-77	боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях	12		12	
78-82	Защита	10		10	
83-89	Ударов ногами в сочетании с ударами рук	14		14	тестирование
90-96	Ударов руками в сочетании с ударами ног	14		14	
97-99	Защита на месте от ударов руками и ногами	6		6	
100-101	Защита в движении вперед, назад, в сторону.	4		4	
102-104	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные упражнения
105	Экскурсии	2		2	
106-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	6		6	
	ИТОГО	216	6	210	

Содержание программы «Кикбоксинг» 2 год обучения (216 часов)

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

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

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

Гигиенические знания, навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей,

волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Оборудование мест занятий.

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

Правила соревнований.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

Техническая и технико – тактическая подготовка.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары. Удары ногами. Защиты от них. Простейшие комбинации. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита. Правильно выполнять все изученные приемы. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. Проверка процесса воспитания волевых качеств. Выполнить приёмы при передвижении партнёра во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнёрами. Изучение и совершенствование способов ведения боя против кикбоксера – левши.

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ занятия	Тема раздела	Количество часов			Форма текущего контроля
		всего	теория	практика	
«Кикбоксинг» (108 занятий, 216 часов)					
1	Физическая культура и спорт в России Обзор развития кикбоксинга в России и в мире	2	2		
2	Оборудование мест занятий	2	2		
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2		
4-5	Правила соревнований	4	4		

6	Прыжки, бег и метания	2		2	
7	Прикладные упражнения	2		2	
8	Упражнения с теннисным мячом Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	2		2	
9	Упражнения на гимнастических снарядах (турник и др.)	2		2	
10	Акробатические упражнения: углы, кувырки, перевороты, стойки на голове, на руках Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2		2	
11	Упражнения в самостраховке и страховке партнера	2		2	
12-15	Футбол, баскетбол, настольный теннис и другие	8		8	
16	Организация занимающихся без партнера на месте	2		2	
17	Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте	2		2	
18	Организация занимающихся без партнера в движении	2		2	
19	Организация занимающихся кикбоксёров с партнером в движении	2		2	
20-21	Усвоение приема по заданию тренера	4		4	
22	Условный бой по заданию	2		2	
23	Вольный бой	2		2	
24-25	Спарринг	4		4	
26	Изучение базовых стоек кикбоксёра	2		2	
27-28	Боевая стойка кикбоксёра.	4		4	
29-30	Передвижение в базовых стойках	4		4	
31	Передвижения в боевых стойках	2		2	
32-34	В передвижении выполнение базовой техники	6		6	тестирование
35-36	Боевые дистанции.(дальняя, средняя, ближняя)	4		4	
37	Обучение ударам на месте по воздуху	2		2	
38	Обучение ударам в движении по воздуху	2		2	
39-40	Обучение приемам защиты на месте без партнёра	4		4	
41-42	Обучение приемам защиты на месте с партнером	4		4	

43-44	Обучение приёмам защиты в движении без партнера	4		4	
45-46	Обучение приемам защиты в движении с партнером	4		4	
47-48	Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях	4		4	
49-51	Ударов коленом на месте и в передвижении	6		6	
52-54	бой с тенью	6		6	
55	формальные упражнения в парах	2		2	
56-58	формальные упражнения на снарядах	6		6	
59-60	защита блоками и перемещениями	4		4	
61-63	Контратакующие приемы и удары на дальней, средней дистанциях	6		6	
64-66	боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях	6		6	
67-69	защита	6		6	
70-73	бой с тенью, в парах, на снарядах	8		8	тестирование
74-76	условные, вольные бои	6		6	
77-82	Ударов ногами в сочетании с ударами рук	12		12	
83-88	Ударов руками в сочетании с ударами ног	12		12	
89-94	Защита на месте от ударов руками и ногами.	12		12	тестирование
95-100	Защита в движении вперед, назад, в сторону	12		12	
101-104	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные упражнения
105	Экскурсии	2		2	
106-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	6		6	
	ИТОГО	216	10	206	

Содержание программы

«Кикбоксинг» 3 год обучения (216 часов)

Современное развитие физической культуры и спорта в России, за рубежом. Международные связи спортивных организаций. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства спортсмена.

Обзор развития кикбоксинга в России и в мире.

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

Гигиенические сведения о строении и функциях организма. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы

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

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

Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Правила соревнований по фулл – контакту, фулл – контакту с лоу – киком. Организация и проведение соревнований: требования к помещению, руководство соревнованиями, оформление заявок, протоколов, выписок и т. д., работа судейской коллегии.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольных боях. Различные манеры ведения боя – изучение и способы противодействия им. Тактическая активность кикбоксёра (выполнение приёмов в начале поединка, в середине или в конце).

Средства подавления активности противника:

1. сковывание.
2. опережение.
3. перемещение противника.

Средства маскировки при проведении приёмов:

1. контрприёмы
2. комбинации.
3. повторные атаки.

Средства маневрирования при проведении приёмов:

1. маневрирование относительно противника.
2. маневрирование относительно площади Ринга.

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ занятия	Тема раздела	Количество часов			Форма текущего контроля
		всего	теория	практика	
«Кикбоксинг» (108 занятий, 216 часов)					
1	Современное развитие физической культуры и спорта в России и за рубежом Обзор развития кикбоксинга в России и в мире	3	3		
2	Гигиенические сведения о строении и функциях организма	3	3		
3	Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра Правила соревнований, организация и проведение соревнований	3	3		
4	Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег.	3		3	
5	Прикладные упражнения. Упражнения в парах	3		3	
6	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	3		3	
7	Упражнения отягощениями Лёгкая штанга Упражнения на гимнастических снарядах (турник и др.)	3		3	
8	Акробатические упражнения: стойки, кувырки, перевороты	3		3	
9	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса Упражнения в самостраховке и страховке партнера	3		3	
10	Спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис и другие.	3		3	
11	Организация занимающихся без партнера на месте Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте	3		3	
12	Организация занимающихся без партнера в движении Организация занимающихся кикбоксёров с партнером в движении	3		3	
13	Усвоение приема по заданию тренера	3		3	
14	Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокаунт,	3		3	

	выкрики и т. п.)				
15	Условный бой по заданию Вольный бой	3		3	
16	Спарринг	3		3	
17	Изучение базовых стоек кикбоксёра Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки	3		3	
18	Боевая стойка кикбоксёра Передвижение в базовых стойках	3		3	
19-20	В передвижении выполнение базовой программной техники.	6		6	
21-22	Перемещение в боевых стойках	6		6	
23	Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)	3		3	
24-26	Обучение ударам на месте	9		9	тестирование
27-29	Обучение ударам в движении	9		9	
30	Обучение приемам защиты на месте	3		3	
31	Обучение приемам защиты в движении	3		3	
32-33	Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях	6		6	
34-35	Ударов коленом на месте и в передвижении	6		6	
36-37	Бой с тенью	6		6	
38-40	Формальные упражнения в парах, на снарядах	9		9	
41	Защита от атаки соперника за счёт на опережение	3		3	
42	Манеры ведения поединка	3		3	
43-45	Контратакующие приемы и удары на дальней, средней дистанциях	9		9	тестирование
46-47	Контратакующие прямые в сочетании боковых, с ударами снизу на дельней, средней и ближней дистанциях	6		6	
48-49	Защита	6		6	
50-51	Бой с тенью, в парах, на снарядах	6		6	
52-53	Условные, вольные бои по указанию тренера или секунданта	6		6	
54	Умение навязать свою тактику поединка	3		3	
55	Смена тактических действий в зависимости	3		3	
56-58	Ударов ногами в сочетании с ударами рук	9		9	

59-61	Ударов руками в сочетании с ударами ног	9		9	тестирование
62-64	Защита на месте от ударов руками и ногами	9		9	
65-67	Защита в движении вперед, назад, в сторону	9		9	
68-69	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные упражнения
70	Экскурсии	3		3	
71-72	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов	6		6	
	ИТОГО	216	9	207	

4.Оценочные и методические материалы

Формы текущего контроля: выполнение контрольных упражнений, выступление в турнирах.

Критериями оценки являются:

правильное выполнение контрольных упражнений, успешное выступление в турнирах.

Форма промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки:

2 – контрольные нормативы не выполнены

3 -контрольные нормативы выполнены не в полном объеме, выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 –частичное выполнение контрольных нормативов, упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5- контрольные нормативы выполнены в полном объеме, упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Контрольные нормативы

Упражнение	Оценка, уровень	Возраст							
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек).	5	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3
	4	6.5	6.1	5.8	5.6	5.5	5.3	5.1	5.0
	3	6.6	6.3	6.0	5.9	5.8	5.5	5.2	5.1
	2	6.7	6.5	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8
Прыжки в длину с места (см).	5	185	195	195	205	210	220	230	240
	4	140	160	160	170	180	190	190	205
	3	130	140	140	150	160	175	180	190
	2	120	130	130	140	150	160	170	180
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см).	5	380	400	430	465	565	695	795	810
	4	310	330	350	415	435	530	600	630
	3	270	290	305	390	395	430	480	520
	2	240	220	210	180	160	140	120	110
Подтягивание	5	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	3	4	4	5	6	7	9	9

на	3	1	1	1	1	2	3	4	5
перекладине	2	0	0	0	0	1	1	1	1
(кол-во раз)									

При реализации программы используется следующая учебно-методическая литература

Литература для педагога.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Головихин Е. В., Степанов С. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга. Ульяновск , 2006.
3. Закон «Об образовании» Российской Федерации.
4. Знамовский Ю.Ф. Авторская программа Здоровый школьник. Обруч. - 1996№3-с. 4-5.
5. Клещев В. Н. Кикбоксинг. М, 2006.
6. Концепция модернизации российского образования на период до 2010г.
7. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей на 2001 - 2005г.г. Приказ Минобразования России от 25.01.02 г. № 183.
8. Теплякова Л.А., Типовые положения об учреждении дополнительного образования детей № 233 от 22.02.97 г.
9. Шишова СВ. Учимся быть здоровыми. Тамбов, 1995
10. Ядов В.Д. Социологическое исследование: методология, программа, методы. М., 1987.

Литература для детей и их родителей.

1. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005 год.
2. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 год
3. Филимонов В. И., Нигметзянов Р. А., Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой. М.: Инсан, 1999 год
4. Джераян Г. О. Техническая подготовка боксера. М.: ФиС, 2004 г.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
аттестации обучающихся
_____ учебный год

Название учебного объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающихся	Бег 30м (сек).	оценка	Прыжки в длину с места (см).	оценка	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см).	оценка	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	оценка	Итог
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Всего аттестовано _____ обучающихся

Подпись педагога _____ / _____

Расшифровка