

1. **Комплекс основных характеристик**
2. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кик-боксинг. Ступени к совершенству» имеет **физкультурно – спортивную** направленность.

**Дополнительность** образовательной программы «Кик-боксинг. Ступени к совершенству» состоит в том, что возникла необходимость разработки данной программы в связи с отсутствием в учебных программах средних общеобразовательных школ кик-боксинга, как вида спорта**.** Имея большую популярность среди учащейся молодежи, единоборство кик-боксинг является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни. При разработке данной образовательной программы был использован передовой опыт кандидата педагогических наук Ю.Б. Никифорова «Эффективность тренировки боксёров», Ю.Н. Романова «Специальная физическая подготовка кикбоксёров», практические рекомендации спортивной медицины (В.И. Дубровский. «Спортивная медицина»). Программа переработана, дополнена и адаптирована к условиям учреждений дополнительного образования, является модифицированной.

**Актуальность** программы состоит в том, что спортивные поединки по кик-боксингу на современном этапе приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящего в Государственный реестр России.

Организация и введение данного вида курса в образовательный процесс учреждения дополнительного образования помогает привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Программа «Кик-боксинг. Ступени к совершенству» имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Реализация образовательной программы «Кик-боксинг. Ступени к совершенству» приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

**Отличительной особенностью** данной программы так же является:

- личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций;

- осуществление специфической установки на изучение техники и тактики кик-боксинга;

- ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности;

- обучение предполагает искусство педагога (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами;

- программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.** Дополнительнаяобщеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Кик-боксинг. Ступени к совершенству» рассчитана на 3 года обучения для детей от 12 до 18 лет, проявляющих интерес к кик-боксингу, имеющих медицинский допуск.

**Программа** состоит из шести модулей. Модуль 1 – 96 часов; Модуль 2 – 120 часов; Модуль 3 – 96 часов; Модуль 4 – 120 часов; Модуль 5 – 96 часов; Модуль 6 – 120 часов.

Продолжительность и режим образовательного процесса:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения,  модуль | Возраст  учащихся | Количество  уч-ся в группе | Количество часов в неделю | Количество часов в модуле | Количество часов в год |
| 1 год обучения  М1 | 12-16 | 10-12 | 2р по 3ч = 6 | 96 | 216 |
| 1 год обучения  М2 | 12-16 | 10-12 | 2р по 3ч = 6 | 120 |
| 2 год обучения  М3 | 13-17 | 8-10 | 2р по 3ч = 6 | 96 | 216 |
| 2 год обучения  М4 | 13-17 | 8-10 | 2р по 3ч = 6 | 120 |
| 3 год обучения  М5 | 14-18 | не менее 8 | 2р по 3ч = 6 | 96 | 216 |
| 3 год обучения  М6 | 14-18 | не менее 8 | 2р по 3ч = 6 | 120 |
| Всего 648 часов | | | | | |

Общие требования и порядок приёма учащихся в ЦДТ № 5 регулируются в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ и Уставом. Приём учащихся в детское объединение осуществляется по интересам и желанию учащихся, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора ЦДТ № 5, медицинского заключения от врача. При зачислении от учащегося требуется фотография размером 3x4, копия свидетельства о рождении, родители оформляют согласие на обработку персональных данных ребёнка на период обучения.

Форма обучения очная, групповая, с постоянным составом учащихся.

Уровень реализуемой программы - продвинутый.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью решения современных проблем:

* проблема вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в кик-боксинг;
* проблема физического и нравственного воспитания учащихся;
* проблема патриотического воспитания молодежи и подготовки к службе в армии;
* проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;
* проблема профилактики наркомании и алкоголизма;
* проблема сохранения и развития кик-боксинга, как отдельного вида спорта.

**Новизна (инновационность)** данной программы заключается в полном регламенте часов для развития физических качеств учащихся. В образовательный процесс включены специализированные игровые моменты. В программу введены диагностические карты учёта физического развития детей, проведение мониторинга физического и личностного развития ребёнка. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия. Организация соревнований по общей физической подготовке.

На каждом практическом занятии тактико-технического раздела учебно-тематических планов 2, 3 года обучения предусмотрены дополнительные комплексы общефизических, специально-физических упражнений для совершенствования учащегося, а так же параллельное обучение элементам и приемам тактико-технических действий ведения других стилей борьбы.

При проведении спортивных мероприятий и соревнований осуществляется сетевое взаимодействие с Ульяновской областной федерацией кик-боксинга.

1. **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие, развитие личности учащихся через обучение кик-боксингу.

**Задачи программы:**

***Образовательные (предметные):***

- обучение техническим приемам кик-боксинга;

- обучение двигательным умениям и навыкам;

- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;

- обучение правилам поведения на занятиях;

- обучение правилам судейства соревнований.

***Личностные:***

- воспитание интереса к занятиям по кик-боксингу;

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к сопернику;

- воспитание коммуникативных навыков.

***Метапредметные:***

**-** формирование познавательной активности;

- развитие кондиционных и координационных способностей;

- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;

- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по кик-боксингу.

В основе обучения кик-боксингу лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

**Принцип** **сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личностиучащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности**: педагог сам показывает отдельные приемы кикбоксинга, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность,** то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой кикбоксинга. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** - переход **от простого к сложному**. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движению. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

**Методы и формы проведения занятий**

На занятиях можно использовать следующие методы:

а). Словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, указания и команды, объяснения, словесные оценки, сопроводительные пояснения).

б). Наглядные методы (демонстрация приемов борьбы, иллюстрация плакатов и схем, показ видеофильмов и фотоальбомов и. т. п.).

в). Метод самостоятельной работы (отрабатывание упражнений по совершенствованию двигательных умений и навыков, сравнительно-аналитическое наблюдение, упражнения по овладению и использованию спортивной терминологии).

1. В теоретической подготовке можно использовать словесные и наглядные методы. (например, при ознакомлении с истоками зарождения и особенностях развития основных видов борьбы, использую беседу, рассказ, объяснения (словесный метод), показ видеофильмов, иллюстраций и плакатов (наглядный метод).

2. В практической подготовке (общая физическая и специально-физическая, тактико-техническая и соревновательная подготовка) можно использовать словесные, наглядные методы и методы самостоятельной работы. Например, информация о пра­вилах использования и применения спортивных снарядов и инвентаря в общефизической и специально-физической подготовке предъявляется в форме инструктажа и сопроводительного пояснения (словесный метод), демонстрация правильного выполнения упражнения (наглядный метод), задания по совершенствованию двигательных умений и навыков (метод самостоятельной работы).

При проведении занятий в группе начальной подготовки целесообразно учитывать базовый потенциал физической подготовки учащегося и при составлении плана занятий сконцентрировать основное время в целях развития

* соревнования, присвоение спортивных разрядов и состояние здоровья;
* положения по организации и проведению соревнований;
* мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

Основная формаобучения **–** проведение комбинированных и практическихзанятий в течение учебного года. По формезанятия самые разнообразные: беседы, соревнования, сдача нормативов, зачет. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Часть занятий отводится под резерв. Резервные занятия используются для дополнительной отработки наиболее сложных комбинаций. Учащиеся приобретают знания, накапливают умения, представляют результат тренировочной работы в соревнованиях, сдачи нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации

**По форме занятий** при освоении навыков ведения единоборства на начальном этапе обучения предпочтительна **игровая форма** подачи учебного материала, который содержит технические и тактические элементы поединка. На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить некоторые операции, такие как умело перемещаться, грамотно защищаться, выводить из равновесия соперника и сохранять равновесие самому и т.д. Содержание определенных тренировочных заданий в форме игр способствует формированию и развитию необходимых специфических качеств. Применение игровых заданий позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборств. **Игра,** являясь благоприятным фоном освоения приемов и технических действий, развивает качества, необходимые спортсмену, содействует выявлению способных подростков, делает образовательный процесс более благотворным и эмоциональным. В таких играх обучающиеся приучаются самостоятельно решать встающие перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площади ковра, оценивать значение элементов единоборства и правильного их выбора в зависимости от сложившейся ситуации. Одно из главных достоинств игр состоит в том, что на фоне всесторонне физической подготовки формируются первые представления о способах достижения победы.

Для удобства процесс обучения двигательным действиям условно разделен на три этапа.

На первом этапе **обучения основными задачами** являются:

1. Формирование правильного представления об изучаемом техническом действии.
2. Определение основы техники выполнения.

Для создания правильного представления об изучаемом приеме необходимо его назвать и продемонстрировать. На первом этапе необходимо сформировать у учащихся правильное представление о техническом действии и его тактическом назначении.

На втором этапе обучения решаются **задачи**:

1. овладение основой техники выполнения приема;
2. выполнение прием в целом и в различных вариантах.

Задачи второго этапа решаются через:

а) выполнение отдельных частей приема;

б) выполнение имитационных упражнений;

в) уточнение деталей техники выполнения приема;

г) повторное выполнение приема в целом.

На данном этапе необходимо добиться от учащихся умения выполнять прием по частям. После чего перейти к овладению приема в целом и затем к выполнению его вариантов.

На последнем этапе обучения техническому действию учащимся необходимо закрепить умение выполнять прием в различных вариантах, сочетать прием с другими техническими действиями и выполнять его в учебно-тренировочных и соревновательных схватках. Это достигается через многократное выполнение приема и через сочетание с другими техническими действиями в учебно-тренировочных схватках. Необходимо добиться свободного и рационального выполнения приема в сочетании с другими техническими действиями в различных тактических ситуациях, а также качественное выполнение приема в соревновательных схватках.

Обучение правилам судейства и требованиям положения по проведению соревнований по борьбе на поясах проводятся по форме учебных занятий, целенаправленно совмещая практические занятия и соревнования. Приобретенные знания, умения и навыки судейства учащимися, применяются на занятиях самостоятельно или параллельно, дублируя действия судьи своими жестами, сигналами.

Использование видеоматериала хода соревнований, просмотр и обсуждение, способствует прочному закреплению навыков судейства.

1. **Содержание программы**

**1 год обучения**

**Учебный план. Модуль 1**

**Начало учебного года –** 01 сентября

**Окончание учебного года –** 31 декабря

**Объем учебного времени:** 96 часов (48 занятий по 2 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы аттестации, контроля |
| всего | теория | практика | контроль |
| **1**  **11** | **Введение** | 4 | **3** |  | **1** |  |
|  | Охрана труда и техники безопасности при  проведении занятий по кик-боксингу. |  | 2 |  |  | устный опрос |
|  | Диагностика. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кик-боксингу, их  выполнения. |  | 1 |  | 1 | устный опрос |
| **22** | **Общая физическая подготовка** | **20** | **2** | **14** | **4** |  |
|  | Развивающие упражнения |  | 1 | 5 |  | наблюдение |
|  | Восстанавливающие упражнения |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные упражнения |  | 1 | 5 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
| **33** | **Специальная физическая подготовка** | **16** | **2** | **12** | **2** |  |
|  | Быстрота |  | 1 | 4 |  | наблюдение |
|  | Сила |  | 1 | 4 |  | наблюдение |
|  | Выносливость |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 2 | тестирование |
| **44** | **Техническая**  **подготовка** | **20** | **2** | **16** | **2** |  |
|  | Боевая стойка |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Передвижения по рингу |  | 1 | 2 |  | наблюдение |
|  | Боевые дистанции |  | 1 | 2 |  | наблюдение |
|  | Удары |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 2 | тестирование |
|  | Защита |  |  | 2 |  | наблюдение |
| **55** | **Тактическая**  **подготовка** | **30** | **5** | **25** |  |  |
|  | Дистанция боя |  | 1 | 3 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные  действия |  | 1 | 7 |  | наблюдение |
|  | Атака |  | 1 | 7 |  | наблюдение |
|  | Контратака |  | 1 | 5 |  | наблюдение |
|  | Выход из зоны  действия |  | 1 | 3 |  | наблюдение |
| **66** | **Судейская**  **подготовка** | **6** |  | **2** | **4** |  |
|  | Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря соревнования. |  |  | 2 |  | участие |
|  | Соревнования. |  |  |  | 2 | тестирование |
|  | Диагностика. |  |  |  | 2 | сдача нормативов |
|  | **Всего:** | **96** | **14** | **69** | **13** |  |

**Учебный план. Модуль 2**

**Начало учебного года –** 08 января

**Окончание учебного года –** 31 мая

**Объем учебного времени:** 120 часов (60 занятий по 2 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы аттестации, контроля |
| всего | теория | практика | контроль |
| **11** | **Введение** | **2** | **2** |  |  |  |
|  | ТБ. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о самоконтроле.  Дневник самоконтроля, его содержание и  ведение. |  | 2 |  |  | устный опрос |
| **22** | **Общая физическая подготовка** | **20** |  | **16** | **4** |  |
|  | Развивающие упражнения |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Восстанавливающие упражнения |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные упражнения |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
| **33** | **Специальная физическая подготовка** | **24** |  | **20** | **4** |  |
|  | Быстрота |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Сила |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Выносливость |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
| **44** | **Техническая**  **подготовка** | **30** | **2** | **24** | **4** |  |
|  | Боевая стойка |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Передвижения по рингу |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Боевые дистанции |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Удары |  | 1 | 9 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
|  | Защита |  | 1 | 5 |  | наблюдение |
| **55** | **Тактическая**  **подготовка** | **34** |  | **34** |  |  |
|  | Дистанция боя |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные  действия |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Атака |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Контратака |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Выход из зоны  действия |  |  | 4 |  | наблюдение |
| **66** | **Судейская**  **подготовка** | **10** | **2** |  | **8** |  |
|  | Составление комплексов упражнений по физической технической подготовке |  | 2 |  |  | участие |
|  | Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря соревнования. |  |  |  | 2 | участие |
|  | Соревнования. |  |  |  | 4 | тестирование |
|  | Диагностика. |  |  |  | 2 | сдача нормативов |
|  | **Всего:** | **120** | **6** | **94** | **20** |  |

**2 год обучения**

**Учебный план. Модуль 3**

**Начало учебного года –** 01 сентября

**Окончание учебного года –** 31 декабря

**Объем учебного времени:** 96 часов (48 занятий по 2 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы аттестации, контроля |
| всего | теория | практика | контроль |
| **1**  **11** | **Введение** | 4 | **3** |  | **1** |  |
|  | Охрана труда и техники безопасности при  проведении занятий по кик-боксингу. |  | 2 |  |  | устный опрос |
|  | Диагностика. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кик-боксингу, их  выполнения. |  | 1 |  | 1 | устный опрос |
| **22** | **Общая физическая подготовка** | **20** | **2** | **14** | **4** |  |
|  | Развивающие упражнения |  | 1 | 5 |  | наблюдение |
|  | Восстанавливающие упражнения |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные упражнения |  | 1 | 5 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
| **33** | **Специальная физическая подготовка** | **16** | **2** | **12** | **2** |  |
|  | Быстрота |  | 1 | 4 |  | наблюдение |
|  | Сила |  | 1 | 4 |  | наблюдение |
|  | Выносливость |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 2 | тестирование |
| **44** | **Техническая**  **подготовка** | **20** | **2** | **16** | **2** |  |
|  | Боевая стойка |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Передвижения по рингу |  | 1 | 2 |  | наблюдение |
|  | Боевые дистанции |  | 1 | 2 |  | наблюдение |
|  | Удары |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 2 | тестирование |
|  | Защита |  |  | 2 |  | наблюдение |
| **55** | **Тактическая**  **подготовка** | **30** | **5** | **25** |  |  |
|  | Дистанция боя |  | 1 | 3 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные  действия |  | 1 | 7 |  | наблюдение |
|  | Атака |  | 1 | 7 |  | наблюдение |
|  | Контратака |  | 1 | 5 |  | наблюдение |
|  | Выход из зоны  действия |  | 1 | 3 |  | наблюдение |
| **66** | **Судейская**  **подготовка** | **6** |  | **2** | **4** |  |
|  | Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря соревнования. |  |  | 2 |  | участие |
|  | Соревнования. |  |  |  | 2 | тестирование |
|  | Диагностика. |  |  |  | 2 | сдача нормативов |
|  | **Всего:** | **96** | **14** | **69** | **13** |  |

**Учебный план. Модуль 4**

**Начало учебного года –** 08 января

**Окончание учебного года –** 31 мая

**Объем учебного времени:** 120 часов (60 занятий по 2 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы аттестации, контроля |
| всего | теория | практика | контроль |
| **11** | **Введение** | **2** | **2** |  |  |  |
|  | ТБ. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о самоконтроле.  Дневник самоконтроля, его содержание и  ведение. |  | 2 |  |  | устный опрос |
| **22** | **Общая физическая подготовка** | **20** |  | **16** | **4** |  |
|  | Развивающие упражнения |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Восстанавливающие упражнения |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные упражнения |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
| **33** | **Специальная физическая подготовка** | **24** |  | **20** | **4** |  |
|  | Быстрота |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Сила |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Выносливость |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
| **44** | **Техническая**  **подготовка** | **30** | **2** | **24** | **4** |  |
|  | Боевая стойка |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Передвижения по рингу |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Боевые дистанции |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Удары |  | 1 | 9 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
|  | Защита |  | 1 | 5 |  | наблюдение |
| **55** | **Тактическая**  **подготовка** | **34** |  | **34** |  |  |
|  | Дистанция боя |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные  действия |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Атака |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Контратака |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Выход из зоны  действия |  |  | 4 |  | наблюдение |
| **66** | **Судейская**  **подготовка** | **10** | **2** |  | **8** |  |
|  | Составление комплексов упражнений по физической технической подготовке |  | 2 |  |  | участие |
|  | Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря соревнования. |  |  |  | 2 | участие |
|  | Соревнования. |  |  |  | 4 | тестирование |
|  | Диагностика. |  |  |  | 2 | сдача нормативов |
|  | **Всего:** | **120** | **6** | **94** | **20** |  |

**3 год обучения**

**Учебный план. Модуль 5**

**Начало учебного года –** 01 сентября

**Окончание учебного года –** 31 декабря

**Объем учебного времени:** 96 часов (48 занятий по 2 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы аттестации, контроля |
| всего | теория | практика | контроль |
| **1** | **Введение** | 4 | **2** |  | **2** |  |
|  | Техника безопасности.  Дневник самоконтроля. |  |  |  |  | устный опрос |
|  | Диагностика. Выполнение разрядов по кик-боксингу. |  | 2 |  | 2 | устный опрос |
|  | **Общая физическая подготовка** | **16** |  | **12** | **4** |  |
|  | Развивающие упражнения |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Восстанавливающие упражнения |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные упражнения |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **16** |  | **12** | **4** |  |
|  | Быстрота |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Сила |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Выносливость |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
|  | **Техническая**  **подготовка** | **34** |  | **30** | **4** |  |
|  | Боевая стойка |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Передвижения по рингу |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Боевые дистанции |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Удары |  |  | 12 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
|  | Защита |  |  | 6 |  | наблюдение |
| **5** | **Тактическая**  **подготовка** | **18** | **4** | **14** |  |  |
|  | Дистанция боя |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные  действия |  | 1 | 2 |  | наблюдение |
|  | Атака |  | 1 | 4 |  | наблюдение |
|  | Контратака |  | 1 | 4 |  | наблюдение |
|  | Выход из зоны  действия |  | 1 | 2 |  | наблюдение |
|  | **Судейская**  **подготовка** | **8** |  | **2** | **6** |  |
|  | Составление комплексов упражнений по физической технической подготовке |  |  | 2 |  | устный опрос |
|  | Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря соревнования. |  |  |  | 2 | тестирование |
|  | Соревнования. |  |  |  | 2 | результаты соревнований |
|  | Диагностика. |  |  |  | 2 | тестирование |
|  | **Всего:** | **96** | **6** | **70** | **20** |  |

**Учебный план. Модуль 6**

**Начало учебного года –** 08 января

**Окончание учебного года –** 31 мая

**Объем учебного времени:** 120 часов (60 занятий по 2 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы аттестации, контроля |
| всего | теория | практика | контроль |
| **1** | **Введение** | **2** | **2** |  |  |  |
|  | Охрана труда и техника безопасности. Самоконтроль |  | 2 |  |  | устный опрос |
|  | **Общая физическая подготовка** | **18** |  | **14** | **4** |  |
|  | Развивающие упражнения |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Восстанавливающие упражнения |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные упражнения |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **30** |  | **26** | **4** |  |
|  | Быстрота |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Сила |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Выносливость |  |  | 10 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
|  | **Техническая**  **подготовка** | **36** |  | **32** | **4** |  |
|  | Боевая стойка |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Передвижения по рингу |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Боевые дистанции |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Удары |  |  | 8 |  | наблюдение |
|  | Защита |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Соревнования |  |  |  | 4 | тестирование |
| **5** | **Тактическая**  **подготовка** | **22** | **2** | **20** |  |  |
|  | Дистанция боя |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Подготовительные  действия |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Атака |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Контратака |  | 1 | 4 |  | наблюдение |
|  | Выход из зоны  действия |  | 1 | 4 |  | наблюдение |
|  | **Судейская**  **подготовка** | **12** |  | **2** | **10** |  |
|  | Составление комплексов упражнений по физической технической подготовке |  |  | 2 |  | участие |
|  | Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря соревнования. |  |  |  | 4 | участие |
|  | Соревнования. |  |  |  | 4 | тестирование |
|  | Диагностика. |  |  |  | 2 | тестирование |
|  | **Всего:** | **120** | **4** | **94** | **22** |  |

**Первый год обучения.**

**Содержательная часть. МОДУЛЬ 1, МОДУЛЬ 2.**

**Цель –** оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

**Задачи**:

**1. *Образовательные:***

- обучение ведению дневника самоконтроля;

- ознакомление с единой спортивной классификацией и юношескими

разрядами, их выполнение.

**2. *Метапредметные:***

- овладение техникой ударов руками (снизу);

- овладение техникой ударов ногами (еко разворота, «вертушка», «рубящий»);

- развитие техники защиты;

- формирования навыка поединка не средней дистанции.

***3. Личностные:***

- воспитание наблюдательности, быстроты мышления (умение принимать мгновенные решения);

- воспитание настойчивости в достижении цели, стремления к лидерству;

- воспитание отзывчивости, способности сопереживать

**Ожидаемые результаты.**

**Должны знать:**

- теоретические основы техники кик-боксинга (по программе);

- выполнение юношеских разрядов по кик-боксингу;

**Должны уметь:**

- выполнять технико-тактические действия удары руками и ногами, защита, вход на среднюю дистанцию и выход на дальнюю, комбинации;

- вести дневник самоконтроля;

- судить на внутренних соревнованиях;

- выполнять обязанности помощника секретаря соревнований

**Раздел 1. Введение (6 часов)**

**Цель:** ознакомления обучающихся с самоконтролем в процессе занятий, соблюдение техники безопасности.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- ознакомление с понятием самоконтроля в процессе занятий;

- ознакомление с содержанием дневника самоконтроля;

- ознакомление с единой спортивной классификацией;

- ознакомление с охраной труда и техникой безопасности при проведения занятий по кик-боксингу.

***Метапредметные:***

- составление и ведение дневника самоконтроля;

- требования по выполнению спортивных разрядов по кик-боксингу.

***Личностные:***

- воспитание внимания, усидчивости и коммуникативных качеств;

- воспитание требовательности к самому себе.

**Теория.**

Понятие о самоконтроле. Дневник самоконтроля кик-боксера - основной документ учета проделанной работы, самочувствия, самоконтроля, замечаний тренера. Реакция обучающегося на замечания педагога и другие особенности учебно-тренировочного занятия и режима кик-боксера. Планы (общие и индивидуальные) тренировки боксеров как основные документы организации подготовки кик-боксеров к успехам соревнованиям. Единая спортивная классификация - как стимулятор роста спортивных достижений. Спортивные разряды и звания в кик-боксинге. Инструкция по охране труда при проведение занятий по кик-боксингу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с обучающимися.

**Практика:** составления дневника самоконтроля; диагностика; тренинг на общение.

**Оборудование:** литература, иллюстрации.

**Методы и формы подачи материалы:** беседа, демонстрация, наглядного материала, инструктаж.

**Виды и способы работы с детьми:** наглядно-показательный, текущий инструктаж.

**Знания, умения, навыки:**

- знания понятия самоконтроля, техники безопасности, выполнение спортивных разрядов и званий;

- умение составления и ведения дневника самоконтроля.

**Понятия:** самоконтроль, дневник самоконтроля, единая спортивная классификация.

**Формы контроля, проверка усвоения ЗУН:** опрос, самостоятельная работа дома.

**Виды оцениваемых работ:** составление и ведения дневника самоконтроля.

**Литература:** 19,22.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов).**

**Цель:** развитие функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений, физическое развитие спортсменов (обучающихся), укрепление костно­-мышечного аппарата, улучшение (особенно в детско-юношеском возрасте) функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие основных физических качеств.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучение нормам здорового образа жизни.

***Метапредметные:***

- общефизическое развитие;

- равномерное развитие мышечной системы;

- укрепление костно-связачного аппарата;

- развитие большой подвижности в суставах;

- развитие координации движений и умение сохранять равновесие;

- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

***Личностные:***

- воспитание внимания и дисциплинированности;

- воспитание коммуникативных качеств.

**Теория.**

Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, равновесия, точности, прыгучести). Основные упражнения по общей физической подготовке (развивающие, восстанавливающие, подготовительные). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кик-боксеров (технической, тактической, психологической).

**Практика:** упражнения по общей физической подготовке:

- строевые упражнения;

- упражнения для плечевого пояса и рук;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног;

- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;

- упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели, гимнастическая скамейка);

- подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры;

- другие виды спорта (плавание, лёгкая атлетика, туризм)

**Оборудование и спортивный инвентарь:** мячи баскетбольные и фут­больные, гантели весом 0,5 кг., скакалки, мячи теннисные, мячи набивные от 1 до 5 кг., гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, перекладина.

**Методы и формы подачи материала:** наглядная демонстрация, беседа, игровой, круговой, повторно-серийный, интервальный.

**Виды и способы работы с детьми:** наглядно-показательный, само­стоятельная работа.

**Знания, умения, навыки:**

- умение составлять комплекс упражнений по ОФП;

- умение проводить разминку;

- знание роли ОФП в системе тренировки кик-боксингом.

**Понятия:** «велосипед», «мост», дриблинг, «пистолет».

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и прак­тическая работа на занятии, соревнования.

**Виды оцениваемых работ:** упражнения, игры, эстафеты.

**Литература:** 1,4,10,12,19,22.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов).**

**Цель:** развитие и совершенствование физических возможностей учащихся, отвечающих специ­фике этого вида спорта.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- дальнейшее обучение и совершенствование выполнения упражнений по СФП. ***Метапредметные:***

- совершенствование развития основных физических качеств - силы, быстроты, и выносливости.

***Личностные:***

- воспитание настойчивости, упорства и терпения.

**Теория:** СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей кик-боксеров средства и методы развития силы быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** упражнения по специальной физической подготовке:

- упражнения для развития специальной силы;

- упражнения для развития специальной быстроты;

- упражнения для развития специальной выносливости

**Оборудование и спортивный инвентарь:** ринг, боксёрские снаряды (мешок, груша, лапы), гантели, грузы на ноги, эспандеры, амортизаторы, штанга, гири, набивной мяч, скакалка.

**Методы и формы подачи материала:** наглядная демонстрация, беседа.

**Виды и способы работы с детьми:** практическая работа, работа с партнёром в условных боях, текущий контроль.

**Знания, умения, навыки:**

- иметь знания о составе СФП и её связи с другими элементами подготовки в кик-боксинге;

- уметь выполнять упражнения на развитие специальной силы, выносливости и быстроты.

**Понятия:** условный бой, «бой с тенью», аэробная и анаэробная выносливость.

**Форма контроля, проверка усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа, диагностика.

**Виды оцениваемых работ:** упражнения, условные бои.

**Литература:** 2,4,5,6, 10, 19,21,22,27,31.

**Раздел 4. Техническая подготовка (50 часов).**

**Цель:** ознакомление и совершенствование основ техники кик-боксинга.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучение ударам руками и ногами;

- изучение видов защит от рук и ног;

- совершенствование боевой стойки, передвижением по рингу;

- продолжение изучения боевых дистанции (средняя дистанция).

***Метапредметные:***

- дальнейшее развитие двигательной памяти;

- развитие усложненной координации движений;

- дальнейшие развитие чувства дистанции, чувства удара.

***Личностные:***

- воспитание целеустремленности, самостоятельности, умения проявлять волю, терпеть усталость, боль, неудачи.

**Теория:** основные положения кик-боксера на средней дистанции: боевая стойка, передвижение по рингу, удары, зашита. Классификация ударов и зашит в кик-боксинге и их терминология.

**Практика:**

- боевая дистанция (средняя);

- передвижение;

- удары руками снизу;

- защиты от ударов руками снизу (накладки, подставки, отклоны);

- удар ногой (уширо, уро-маваша-«вертушка»);

- удар ногой рубящий (экс-кик);

- защиты от ударов ногами (уходы в стороны, подставки, отбивы);

- повторение и совершенствование ударов и защит руками сбоку и прямые, ногами «мае», «еко», «маваши».

**Оборудование:** бинты, боксёрские перчатки, капа, шлем, футы, накладки, лапы, подушки, мешки.

**Методы и формы подачи материала:** беседа, наглядная демонстрация.

**Виды и способы работы с детьми:** комбинированная и практическая работа, текущий контроль.

**Знания, умения, навыки:**

- освоение знаний азов технической подготовки;

- освоение боевой стойки;

- развитие умения передвижения по рингу;

- развитие умения нанесения одиночных ударов руками и ногами;

- формирование защитных навыков;

- развитие умения нанесения контрударов (встречных и ответных);

- формирование навыка бинтования кистей рук.

**Понятия:** уро-маваша, «уширо», «хук» (удар рукой снизу), «экс-кик».

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнование, опрос, практическая работа.

**Виды оцениваемых работ:** показ боевой стойки, передвижение и перемещение по рингу, нанесение ударов руками и ногами, защитных действий и нанесение контрударов.

**Литература:**4,10,15,16,23,24,25.

**Раздел 5. Тактическая подготовка (64 часов).**

**Цель:** обучение рациональному использованию технико-тактических средств кик-боксинга, физических и волевых качеств спортсмена на средней дистанции боя на ринге для достижения победы над противником.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;

- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;

- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;

- обучение тактическим действиям в бою.

***Метапредметные:***

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;

- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;

- развитие чувства дистанции;

- развитие умения ориентироваться на ринге;

- развитие умения выхода из углов и канатов ринга;

- развитие чувства времени.

***Личностные:***

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;

- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;

- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

**Теория:** формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

**Практика:** боевые действия на средней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;

- подготовительные (маневрирование, «финты» - ложные и обманные действия);

- поступательные (развитие и завершение атаки);

- оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствование боевых действий на средней дистанции:

*а) атакующие действия:*

- тактически осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой (маневрирования, ложные действия, ложные «открытия» и ложные легкие удары для входа на среднюю дистанцию с дальней);

- тактическая отработка атаки;

- выход из боя со средней дистанции на дальнюю, в зону недосягаемости.

*б) контратакующие действия:*

- подготовка контратаки;

- подготовка контратаки: маневрированием, ложные «открытия», «самораскрывание», вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для проведения контратаки;

- контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;

- отработка выхода из боя после успешной контратаки;

- обучение комбинациям из двойных, тройных ударов руками (прямые-боковые, прямые-­снизу) и ногами в атаке, в ответной и встречной контратаке, их совершенствование.

**Оборудование:** ринг, мешки, лапы, подушки, боксёрские перчатки, шлем, капа, бандаж, бинты, футы, накладки.

**Методы и формы подачи материала**: наглядная демонстрация, беседа.

**Виды и способы работы с детьми**: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

**Знания, умения, навыки:**

- знание содержания тактики кик-боксёров, виды тактики, связь тактической подготовки с другими видами подготовки кик-боксёров;

- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;

- умение ориентироваться на ринге;

- развитие чувства времени и чувства дистанции;

- развитие инициативы в бою;

- развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;

- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

**Понятия:** тактика, тактическая подготовка, подготовительные действия, наступательные действия, оборонительные действия, «нокаутёр», «игровик», «темповик».

**Формы контроля, проверки усвоения ЗУН:** условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

**Литература:** 7,8,9,10,11,13,20,24.

**Раздел 6. Судейская подготовка (16 часов).**

**Цель:** продолжение ознакомления с правилами судейства по кик-боксингу.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- ознакомление с деятельностью помощника главного секретаря соревнования;

- продолжение изучения судейства по кик-боксингу.

***Метапредметные:***

- развитие умения в составлении комплексов упражнений по физической и технической подготовке;

- развитие и совершенствование навыка судейской практики.

***Личностные:***

- воспитание внимательности, аккуратности.

**Теория.**

Обязанности помощника главного секретаря соревнований. Судейский персонал. Решения, система начисления очков, нарушения, нокдаун, нокаут.

**Практика:**

- составление упражнений по ОФП и СФП;

- судейство на внутренних соревнованиях в качестве помощника главного секретаря соревнований.

**Оборудование:** секундомер, гонг, бинты, перчатки, футы, накладки, шлем, капы, бандаж.

**Методы и формы подачи материала:** беседа, наглядная демонстрация упражнений, работа судьи.

**Виды и способы работы с детьми:** практическая и самостоятельная работа.

**Знания, умения, навыки:**

- знание правил судейства в кик-боксинге;

- умение исполнять роль судьи при участниках и судьи-хронометриста;

- навык составления комплекса упражнений по ОФП.

**Понятия:** нокдаун, нокаут, дисквалификация, явное преимущество.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.

**Литература:** 18,22.

**Второй год обучения.**

**Содержательная часть. МОДУЛЬ 3, МОДУЛЬ 4.**

**Цель:** сохранение уровня работоспособностидля достижения высокого стабильного спортивного результата. Включение в группы ВСМ - звание мастер спорта и выше.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* обучение составлению комплексов упражнений;
* овладение техникой ударов на средней и ближней дистанции
* ознакомление с методом тренировки;
* ознакомление с периодами подготовки обучающихся кик-боксингу.

***Метапредметные:***

* развитие привычки к регулярности тренировок, ответственности
* создание условий для самореализации в процессе тренировки
* овладение морально-волевыми качествами;
* овладение психологической устойчивостью.

***Личностные:***

* воспитание терпения и трудолюбия;
* воспитание стремления к лидерству

**Раздел 1. Введение (6 часов).**

**Цель:** ознакомление с методами спортивной тренировки.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- отработка методов спортивной тренировки;

- формы организации занятий спортивной тренировки;

- периодизация подготовки кик-боксёров;

- охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кик-боксингу.

***Метапредметные:***

- развитие умения распознавания методов спортивной тренировки

- развитие умения планирования периодов подготовки кик-боксеров

***Личностные:***

- воспитание трудолюбия, наблюдательности.

**Теория.**

Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено ­компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности; использование слова, целостного упражнения, расчлененного упражнения).

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Подготовительная, основная и заключительная части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельные соревновательные формы занятий.

Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы основа периодизации подготовки спортсменов. Фазы развития спортивной формы.

Сущность периодизации. Подготовительный соревновательный и переходный периоды. Варианты структуры периодов.

**Практика:** умение распознавать методов спортивной тренировки; диагностика; тренинг на общение.

**Оборудование:** литература, иллюстрации.

**Методы и формы подачи материала:** беседа, демонстрация наглядного материала, инструктаж.

**Виды и способы работы с детьми:** наглядно-показательный, текущий инструктаж.

**Знания, умения, навыки:**

- умение распознавания методов спортивной тренировки;

- знание особенностей периодов подготовки кик-боксеров.

**Понятия:** «спортивная форма», равномерный, переменный, интервальный, круговой, сопряжено компенсаторный.

**Формы контроля, проверка усвоения ЗУН:** опрос, диагностика.

**Виды оцениваемых работ:** показ методов спортивной тренировки.

**Литература:** 19,22.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов).**

**Цель:** развитие функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений, физическое развитие учащихся, укрепление костно­-мышечного аппарата, улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие основных физических качеств.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучение нормам здорового образа жизни.

***Метапредметные:***

- общефизическое развитие;

- равномерное развитие мышечной системы;

- укрепление костно-связачного аппарата;

- развитие большой подвижности в суставах;

- развитие координации движений и умение сохранять равновесие;

- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

***Личностные:***

- воспитание внимания и дисциплинированности;

- воспитание коммуникативных качеств.

**Теория.**

Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, равновесия, точности, прыгучести). Основные упражнения по общей физической подготовке (развивающие, восстанавливающие, подготовительные). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кик-боксеров (технической, тактической, психологической).

**Практика:** упражнения по общей физической подготовке:

- строевые упражнения;

- упражнения для плечевого пояса и рук;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног;

- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;

- упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, набивной мяч,

гантели, гимнастическая скамейка);

- подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры;

- другие виды спорта (плавание, лёгкая атлетика, туризм)

**Оборудование и спортивный инвентарь:** мячи баскетбольные и фут­больные, гантели весом 0,5 кг., скакалки, мячи теннисные, мячи набивные от 1 до 5 кг., гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, перекладина.

**Методы и формы подачи материала:** наглядная демонстрация, беседа, игровой, круговой, повторно-серийный, интервальный.

**Виды и способы работы с детьми:** наглядно-демонстрационный, само­стоятельная работа.

**Знания, умения, навыки:**

- умение составлять комплекс упражнений по ОФП;

- умение проводить разминку;

- знание роли ОФП в системе тренировки кик-боксингом.

**Понятия:** «велосипед», «мост», дриблинг, «пистолет».

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и прак­тическая работа на занятии, соревнования.

**Виды оцениваемых работ:** упражнения, игры, эстафеты.

**Литература:** 1,4,10,12,19,22.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов).**

**Цель:** развитие и совершенствование физических возможностей обучающихся, отвечающих специ­фике этого вида спорта.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- дальнейшее обучения и совершенствования упражнений по СФП. ***Метапредметные:***

- совершенствования развития основных физических качеств - силы, быстроты, и выносливости.

***Личностные:***

- воспитание настойчивости, упорства и терпения.

**Теория:** СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей кик-боксеров средства и методы развития силы быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** упражнения по специальной физической подготовке:

- упражнения для развития специальной силы;

- упражнения для развития специальной быстроты;

- упражнения для развития специальной выносливости

**Оборудование и спортивный инвентарь:** ринг, боксёрские снаряды (мешок, груша, лапы), гантели, грузы на ноги, эспандеры, амортизаторы, штанга, гири, набивной мяч, скакалка.

**Методы и формы подачи материала:** наглядная демонстрация, беседа.

**Виды и способы работы с детьми:** практическая работа, работа с партнёром в условных боях, текущий контроль.

**Знания, умения, навыки:**

- иметь знания о составе СФП и её связи с другими элементами подготовки в кик-боксинге;

- уметь выполнять упражнения на развитие специальной силы, выносливости и быстроты.

**Понятия:** условный бой, «бой с тенью», аэробная и анаэробная выносливость.

**Форма контроля, проверка усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа, диагностика.

**Виды оцениваемых работ:** упражнения, условные бои.

**Литература:** 2,4,5,6, 10, 19,21,22,27,31.

**Раздел 4. Техническая подготовка (50 часов).**

**Цель:** совершенствование основ техники ближнего боя.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- изучение боевой стойки, передвижений;

- обучение ударам рук снизу, сбоку, коротким прямым;

- обучение комбинациям из двух, трех, четырёх ударов;

- обучение защитам от рук.

***Метапредметные:***

- развитие умения сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением;

- развитие умения координировать движения;

***Личностные:***

- воспитание инициативы в бою, мобилизации сил, внимания.

**Теория:** боевая стойка; подготовительные (финтовые) действия удары, защиты, передвижения.

**Практика:**

- боевая позиция: активно-защитная, наступательная, защитная;

- передвижения: одиночными шагами, слитными, сбоку, короткими прямыми;

- удары снизу, (с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела, с шагом (влево, вправо, вперед, назад);

- комбинации из двух, трёх и четырёх ударов (повторные удары в голову и туловище);

- защиты от ударов снизу (подставка локтей, остановке - положением предплечья, подставка ладоней, отбивы предплечьем);

- защиты от боковых ударов (нырки; приседание, отклоны, остановка- наложением;

- защиты от коротких прямых ударов (уклоны, подставки).

**Оборудования:** бинты, боксёрские перчатки, капа, шлем, бандаж, лапы, мешки.

**Методы и формы подачи материала:** беседа, наглядная демонстрация.

**Виды и способы работы с детьми:** комбинированная и практическая работа, текущий контроль.

**Знания, умения, навыки**:

- освоение технической подготовки в ближнем бою;

- освоение боевой стойки;

- развитие умения передвигаться по рингу;

- развитие умения нанесения одиночных ударов руками (снизу, сбоку, коротких прямых);

- развитие умения нанесения комбинаций (из двух, трёх и четырёх ударов);

- формирование защитных навыков.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: с**оревнования, опрос, практическая работа на занятии.

**Виды оцениваемых работ:** показ боевой позиции, передвижений по рингу, подготовительных действий, нанесения ударов руками, защитных действий.

**Литература**: 4,10,11,16,23,24,25.

**Раздел 5. Тактическая подготовка (64часа).**

**Цель:** развитие умения широко использовать арсенал технико-тактических средств, быстроту и своевременность применения приёмов атаки, защиты, активной защиты, вхождение и выход из ближнего боя.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучение тактическим действиям;

- обучение вхождению и выходу из ближнего боя;

- обучение выходу из углов и от канатов ринга.

***Метапредметные:***

- развитие быстроты реакции и мышления;

- развитие быстроты и координации движений;

- развитие внимания.

***Личностные:***

- воспитание чувства коллективизма.

**Теория:** основные тактические приёмы ближнего боя: атака, контратака, защита, активная защита, Финтовые удары, Финтовые движения туловища, манёвренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, мимика, вход на ближнюю дистанцию и выход из неё, выход из угла и от канатов ринга.

**Практика: б**оевые действия на ближней дистанции:

- стойки, передвижения;

- подготовительные (маневрирование, Финтовые движения);

- наступательные (развитие и завершение атаки);

- оборонительные (защитные и ответные действия);

**Оборудование:** ринг, мешки, лапы, подушки, боксёрские перчатки, шлем, капа, бандаж, бинты, футы, накладки.

**Методы и формы подачи материала:** наглядная демонстрация, беседа.

**Виды и способы работы с детьми:** индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

**Знания, умения, навыки:**

- знание содержания тактики боксёров, видов тактики, связи тактической подготовки кик-боксёров;

- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;

- умение ориентирования на ринге;

- развитие чувства времени и чувства дистанции;

- развитие инициативы в бою;

- развитие умения планирования ведения боя против боя, составление тактического плана действий;

- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

**Понятия:** тактика, тактическая подготовка, подготовительные действия, «нокаутёр», «игровик», «темповик».

**Формы контроля, проверки усвоение ЗУН:** условные и вольные бои. опрос, практическая работа.

**Литература:**7,8,9,10,11,13,20,24.

**Раздел 6. Судейская подготовка (16 часа).**

**Цель:** продолжение ознакомления с правилами судейства по кик-боксингу.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- ознакомление с деятельностью секретаря соревнования;

- продолжение изучения судейства по кик-боксингу.

***Метапредметные:***

- развитие умения по составлению комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке;

- развитие умения проведения занятия по определённому комплексу;

- развитие и совершенствование навыка судейской практики.

***Личностные:***

- воспитание наблюдательности, оперативности.

**Теория.**

Обязанности секретаря соревнования. Запрещенные действия и удары. Взвешивание спортсменов. Жеребьёвка и составление пар Продолжительность боя. Весовые категории.

**Практика:**

- составление упражнений по ОФП и СТП и проведение занятий по этому комплексу;

- судейство на внутренних соревнованиях в качестве секретаря соревнований.

**Оборудование:** секундомер, гонг, бинты, перчатки, футы, накладки, шлем, капы, бандаж.

**Методы и формы подачи материала**: беседа, наглядная демонстрация упражнений, работа судьи.

**Виды и способы работы с детьми:** практическая и самостоятельная работа.

**Знания, умения, навыки:**

- знание правил судейства в кик-боксинге;

- умения исполнять роль судьи при участниках и судьи-хронометриста;

- наличие навыков составление комплекса упражнений по ОФП.

**Понятия:** нокдаун, нокаут, дисквалификация, явное преимущество.

**Форма контроля, проверки освоение ЗУН**: самостоятельная работа, соревнования, опрос.

**Литература:** 18,22.

**Третий год обучения.**

**Содержательная часть. МОДУЛЬ 5, МОДУЛЬ 6.**

**Цель:** сохранение уровня работоспособностидля достижения высокого стабильного спортивного результата. Включение в группы ВСМ - звание мастер спорта и выше.

**Задачи:**

1.***Образовательные:***

-обучение составлению комплексов упражнений.

-ознакомление с методом тренировки

-ознакомление с периодами подготовки обучающихся кик-боксингом.

2. ***Метапредметные:***

-развитие регулярности тренировок, ответственности

-овладение техникой ударов на средней и ближней дистанции

-овладение морально-волевыми качествами

-овладение психологической устойчивостью

3. ***Личностные:***

-воспитание терпения и трудолюбия.

-воспитание стремления к лидерству

Отличительной особенностью третьего года обучения по программе является:

-постоянное повышение уровня общефизической и специальной подготовки

-приобретение соревновательного опыта

-совершенствование техники и тактики

-ведение поединков на ближней и средней дистанции

-выполнение норматива 1 спортивного разряда

**Ожидаемые результаты**:

**Должны знать:**

-теоретические основы ведения поединка на различных дистанциях

-выполнение разрядов по кик-боксингу.

**Должны уметь:**

-использовать ошибки соперника

-быстро принимать решение

-самостоятельно подготовиться к боям

-провести часть тренировки (разминка, основная часть, заключительная часть)

-помогать педагогу при разучивании новых приемов для показа более юным спортсменам.

**Раздел 1. Введение (6 часов).**

**Цель:** ознакомление с методами спортивной тренировки.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- отработка методов спортивной тренировки;

- формы организации занятий спортивной тренировки;

- периодизация подготовки кик-боксёров;

- охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кик-боксингу.

***Метапредметные:***

- развитие умения распознавания методов спортивной тренировки

- развитие умения планирования периодов подготовки кик-боксеров

***Личностные:***

- воспитание трудолюбия, наблюдательности.

**Теория.**

Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено ­компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности; использование слова, целостного упражнения, расчлененного упражнения).

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Подготовительная, основная и заключительная части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельные соревновательные формы занятий.

Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы основа периодизации подготовки спортсменов. Фазы развития спортивной формы.

Сущность периодизации. Подготовительный соревновательный и переходный периоды. Варианты структуры периодов.

**Практика:** умение распознавать методов спортивной тренировки; диагностика; тренинг на общение.

**Оборудование:** литература, иллюстрации.

**Методы и формы подачи материала:** беседа, демонстрация наглядного материала, инструктаж.

**Виды и способы работы с детьми:** наглядно-показательный, текущий инструктаж.

**Знания, умения, навыки:**

- умение распознавания методов спортивной тренировки;

- знание особенностей периодов подготовки кик-боксеров.

**Понятия:** «спортивная форма», равномерный, переменный, интервальный, круговой, сопряжено компенсаторный.

**Формы контроля, проверка усвоения ЗУН:** опрос, диагностика.

**Виды оцениваемых работ:** показ методов спортивной тренировки.

**Литература:** 19,22.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (34 часа).**

**Цель:** развитие функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений, физическое развитие учащихся, укрепление костно­-мышечного аппарата, улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие основных физических качеств.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучение нормам здорового образа жизни.

***Метапредметные:***

- общефизическое развитие;

- равномерное развитие мышечной системы;

- укрепление костно-связачного аппарата;

- развитие большой подвижности в суставах;

- развитие координации движений и умение сохранять равновесие;

- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

***Личностные:***

- воспитание внимания и дисциплинированности;

- воспитание коммуникативных качеств.

**Теория.**

Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, равновесия, точности, прыгучести). Основные упражнения по общей физической подготовке (развивающие, восстанавливающие, подготовительные). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кик-боксеров (технической, тактической, психологической).

**Практика:** упражнения по общей физической подготовке:

- строевые упражнения;

- упражнения для плечевого пояса и рук;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног;

- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;

- упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, набивной мяч,

гантели, гимнастическая скамейка);

- подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры;

- другие виды спорта (плавание, лёгкая атлетика, туризм)

**Оборудование и спортивный инвентарь:** мячи баскетбольные и фут­больные, гантели весом 0,5 кг., скакалки, мячи теннисные, мячи набивные от 1 до 5 кг., гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, перекладина.

**Методы и формы подачи материала:** наглядная демонстрация, беседа, игровой, круговой, повторно-серийный, интервальный.

**Виды и способы работы с детьми:** наглядно-демонстрационный, само­стоятельная работа.

**Знания, умения, навыки:**

- умение составлять комплекс упражнений по ОФП;

- умение проводить разминку;

- знание роли ОФП в системе тренировки кик-боксингом.

**Понятия:** «велосипед», «мост», дриблинг, «пистолет».

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и прак­тическая работа на занятии, соревнования.

**Виды оцениваемых работ:** упражнения, игры, эстафеты.

**Литература:** 1,4,10,12,19,22.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (46 часов).**

**Цель:** развитие и совершенствование физических возможностей обучающихся, отвечающих специ­фике этого вида спорта.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- дальнейшее обучения и совершенствования упражнений по СФП. ***Метапредметные:***

- совершенствования развития основных физических качеств - силы, быстроты, и выносливости.

***Личностные:***

- воспитание настойчивости, упорства и терпения.

**Теория:** СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей кик-боксеров средства и методы развития силы быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** упражнения по специальной физической подготовке:

- упражнения для развития специальной силы;

- упражнения для развития специальной быстроты;

- упражнения для развития специальной выносливости

**Оборудование и спортивный инвентарь:** ринг, боксёрские снаряды (мешок, груша, лапы), гантели, грузы на ноги, эспандеры, амортизаторы, штанга, гири, набивной мяч, скакалка.

**Методы и формы подачи материала:** наглядная демонстрация, беседа.

**Виды и способы работы с детьми:** практическая работа, работа с партнёром в условных боях, текущий контроль.

**Знания, умения, навыки:**

- иметь знания о составе СФП и её связи с другими элементами подготовки в кик-боксинге;

- уметь выполнять упражнения на развитие специальной силы, выносливости и быстроты.

**Понятия:** условный бой, «бой с тенью», аэробная и анаэробная выносливость.

**Форма контроля, проверка усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа, диагностика.

**Виды оцениваемых работ:** упражнения, условные бои.

**Литература:** 2,4,5,6, 10, 19,21,22,27,31.

**Раздел 4. Техническая подготовка (70 часов).**

**Цель:** совершенствование основ техники ближнего боя.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- изучение боевой стойки, передвижений;

- обучение ударам рук снизу, сбоку, коротким прямым;

- обучение комбинациям из двух, трех, четырёх ударов;

- обучение защитам от рук.

***Метапредметные:***

- развитие умения сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением;

- развитие умения координировать движения;

***Личностные:***

- воспитание инициативы в бою, мобилизации сил, внимания.

**Теория:** боевая стойка; подготовительные (финтовые) действия удары, защиты, передвижения.

**Практика:**

- боевая позиция: активно-защитная, наступательная, защитная;

- передвижения: одиночными шагами, слитными, сбоку, короткими прямыми;

- удары снизу, (с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела, с шагом (влево, вправо, вперед, назад);

- комбинации из двух, трёх и четырёх ударов (повторные удары в голову и туловище);

- защиты от ударов снизу (подставка локтей, остановке - положением предплечья, подставка ладоней, отбивы предплечьем);

- защиты от боковых ударов (нырки; приседание, отклоны, остановка- наложением;

- защиты от коротких прямых ударов (уклоны, подставки).

**Оборудования:** бинты, боксёрские перчатки, капа, шлем, бандаж, лапы, мешки.

**Методы и формы подачи материала:** беседа, наглядная демонстрация.

**Виды и способы работы с детьми:** комбинированная и практическая работа, текущий контроль.

**Знания, умения, навыки**:

- освоение технической подготовки в ближнем бою;

- освоение боевой стойки;

- развитие умения передвигаться по рингу;

- развитие умения нанесения одиночных ударов руками (снизу, сбоку, коротких прямых);

- развитие умения нанесения комбинаций (из двух, трёх и четырёх ударов);

- формирование защитных навыков.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: с**оревнования, опрос, практическая работа на занятии.

**Виды оцениваемых работ:** показ боевой позиции, передвижений по рингу, подготовительных действий, нанесения ударов руками, защитных действий.

**Литература**: 4,10,11,16,23,24,25.

**Раздел 5. Тактическая подготовка (40 часов).**

**Цель:** развитие умения широко использовать арсенал технико-тактических средств, быстроту и своевременность применения приёмов атаки, защиты, активной защиты, вхождение и выход из ближнего боя.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучение тактическим действиям;

- обучение вхождению и выходу из ближнего боя;

- обучение выходу из углов и от канатов ринга.

***Метапредметные:***

- развитие быстроты реакции и мышления;

- развитие быстроты и координации движений;

- развитие внимания.

***Личностные:***

- воспитание чувства коллективизма.

**Теория:** основные тактические приёмы ближнего боя: атака, контратака, защита, активная защита, Финтовые удары, Финтовые движения туловища, манёвренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, мимика, вход на ближнюю дистанцию и выход из неё, выход из угла и от канатов ринга.

**Практика: б**оевые действия на ближней дистанции:

- стойки, передвижения;

- подготовительные (маневрирование, Финтовые движения);

- наступательные (развитие и завершение атаки);

- оборонительные (защитные и ответные действия);

**Оборудование:** ринг, мешки, лапы, подушки, боксёрские перчатки, шлем, капа, бандаж, бинты, футы, накладки.

**Методы и формы подачи материала:** наглядная демонстрация, беседа.

**Виды и способы работы с детьми:** индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

**Знания, умения, навыки:**

- знание содержания тактики боксёров, видов тактики, связи тактической подготовки кик-боксёров;

- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;

- умение ориентирования на ринге;

- развитие чувства времени и чувства дистанции;

- развитие инициативы в бою;

- развитие умения планирования ведения боя против боя, составление тактического плана действий;

- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

**Понятия:** тактика, тактическая подготовка, подготовительные действия, «нокаутёр», «игровик», «темповик».

**Формы контроля, проверки усвоение ЗУН:** условные и вольные бои. опрос, практическая работа.

**Литература:**7,8,9,10,11,13,20,24.

**Раздел 6. Судейская подготовка (20 часов).**

**Цель:** продолжение ознакомления с правилами судейства по кик-боксингу.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- ознакомление с деятельностью секретаря соревнования;

- продолжение изучения судейства по кик-боксингу.

***Метапредметные:***

- развитие умения по составлению комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке;

- развитие умения проведения занятия по определённому комплексу;

- развитие и совершенствование навыка судейской практики.

***Личностные:***

- воспитание наблюдательности, оперативности.

**Теория.**

Обязанности секретаря соревнования. Запрещенные действия и удары. Взвешивание спортсменов. Жеребьёвка и составление пар Продолжительность боя. Весовые категории.

**Практика:**

- составление упражнений по ОФП и СТП и проведение занятий по этому комплексу;

- судейство на внутренних соревнованиях в качестве секретаря соревнований.

**Оборудование:** секундомер, гонг, бинты, перчатки, футы, накладки, шлем, капы, бандаж.

**Методы и формы подачи материала**: беседа, наглядная демонстрация упражнений, работа судьи.

**Виды и способы работы с детьми:** практическая и самостоятельная работа.

**Знания, умения, навыки:**

- знание правил судейства в кик-боксинге;

- умения исполнять роль судьи при участниках и судьи-хронометриста;

- наличие навыков составление комплекса упражнений по ОФП.

**Понятия:** нокдаун, нокаут, дисквалификация, явное преимущество.

**Форма контроля, проверки освоение ЗУН**: самостоятельная работа, соревнования, опрос.

**Литература:** 18,22.

1. **Планируемые результаты**

Предполагаемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кик-боксинг» сформулированы исходя из требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

**Личностные результаты**

* ответственное отношение к обучению;
* готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию в области кик-боксинга;
* установка на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношение к духовным ценностям;
* нравственное сознание, поведение на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей;
* готовность и способность к непрерывному (долгосрочному) обучению и самообучению

**Метапредметные результаты**

Учащиеся научатся на доступном уровне:

* осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
* осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
* организовывать сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать в группе;
* продуктивно общаться и взаимодействовать;
* развивать физические, психомоторные, коммуникативные способности;
* развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, творческое воображение.

**Предметные результаты**

**Должны знать:**

* теоретические основы тренировок.
* особенности периодов подготовки кик-боксера.
* нормативы для выполнения разрядов по кик-боксингу
* правила судейства.

**Должны уметь:**

* работать одиночными ударами и серийными комбинациями.
* вести бой с различными по стилю и манере соперниками
* уметь выбирать нужную тактику для победы.
* должен уметь самостоятельно проводить тренировку или её часть (разминка, основная часть, заключительная часть)
* проводить самоанализ тренировки, поединка, объяснять причину победы или поражения.
* быть хорошим помощником педагога при изучении различных упражнений для показа неопытным, более юным спортсменам.
* преодолевать преграды и препятствия, быть трудолюбивым, настойчивым, упорным в достижении своей цели.

**Должен делать:**

* участвовать в соревнованиях (сдача нормативов, турниры и лично-командные первенства)
* выполнять спортивные разряды
* занимать призовые места (кол-во одержанных побед над разрядниками собственного спортивного уровня)
* участвовать в спортивных фестивалях
* участвовать в показательных выступлениях

**II**. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график 1 год обучения.**

**ОП «Кик-боксинг. Ступени к совершенству». Гр № 1**

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница – 18-20.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
| 1 | Сентябрь 3 | 15-17  18-20 | теор прак | 2 | Введение. Содержание образовательной программы. Техника безопасности при проведении занятий по кик-боксингу. | устный опрос |
| 2 | 5 |  | теор прак | 2 | Диагностика. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кик-боксингу, их выполнение. | устный опрос |
| 3 | 7 |  | теор прак | 2 | Понятие о самоконтроле. Дневник самоконтроля, его содержание и ведение. | устный опрос |
| 4 | 10 |  | теор практ | 2 | Разминка, упражнения с теннисными мячами. Техника ударов рук и ног. Гимнастика. Развивающие упражнения. | наблюдение |
| 5 | 12 |  | практ | 2 | Упражнения со скакалкой. Атлетические упражнения с тяжелыми мячами | наблюдение |
| 6 | 14 |  | практ | 2 | Подвижная игра. Круговая тренировка. Развитие ловкости. Игра на внимание | наблюдение |
| 7 | 17 |  | практ | 2 | Парные упражнения с партнёром. Развитие ловкости. | наблюдение |
| 8 | 19 |  | практ | 2 | Подвижная игра. Разминка. Упражнения с гантелями. Развитие физических качеств - силы. | наблюдение |
| 9 | 21 |  | практ | 2 | Разминка на месте. Упражнения с теннисными мячами. Развитие физических качеств ловкости. | наблюдение |
| 10 | 24 |  | практ | 2 | Разминка. Упражнения в парах. Развитие ловкости. Подвижная игра. | наблюдение |
| 11 | 26 |  | практ | 2 | Разминка. Упражнения в парах. Развитие ловкости. Подвижная игра. | наблюдение |
| 12 | 28 |  | практ | 2 | Разминка. Растяжка. Защита – шаг назад. Работа в перчатках. Восстановление дыхания | наблюдение |
| 13 | 1 окт |  | практ | 2 | Разминка. Упражнения в перчатках. Удары и защита. Восстанавливаюшая игра. | наблюдение |
| 14 | 3 окт |  | практ | 2 | Подвижная игра. Разминка. Упражнения в перчатках. Гимнастика. | наблюдение |
| 15 | 5 |  | практ | 2 | Работа с набивными мячами. Круговая тренировка. Подвижная игра на восстановление. | наблюдение |
| 16 | 8 |  | практ | 2 | Круговая тренировка. Подвижная игра на внимание. | наблюдение |
| 17 | 10 |  | практ | 2 | Подвижная игра с эмоциональной нагрузкой. Работа с набивными мячами. | наблюдение |
| 18 | 12 |  | практ | 2 | Подвижная игра на скорость. Разминка. Упражнения с гантелями. | наблюдение |
| 19 | 15 |  | практ | 2 | Подвижная игра. Удары по мешкам. Отжимание. | наблюдение |
| 20 | 17 |  | практ | 2 | Игровая разминка. Круговая тренировка. ОФП | наблюдение |
| 21 | 19 |  | практ | 2 | Растяжка. Техника ударов ног. Боковые удары. Упражнения на снарядах. | наблюдение |
| 22 | 22 |  | практ | 2 | Подготовка к соревнованиям. Отработка техники. Тактика боя. | наблюдение |
| 23 | 24 |  | практ | 2 | Соревнования. Контроль | результаты соревнований |
| 24 | 26 |  | практ | 2 | Разминка. Специальные упражнения. Упражнения с гантелями на скорость. | наблюдение |
| 25 | 29 |  | теор прак | 2 | Подвижная игра на скорость. Разминка. Упражнения с гантелями. | наблюдение |
| 26 | 31 |  | практ | 2 | Разминка. Специальные упр. Упражнения с набивными мячами, развитие скорости. | наблюдение |
| 27 | 2 ноя |  | практ | 2 | Упражнения со скакалкой. Подвижная игра. Эстафеты | наблюдение |
| 28 | 5 |  | практ | 2 | Растяжка. Работа с набивными мячами 2-3 кг. | наблюдение |
| 29 | 7 |  | практ | 2 | Разминка. Упражнения- скоростные отрезки на мешках. | наблюдение |
| 30 | 9 |  | практ | 2 | Бег. Ускорения. Развитие быстроты. | наблюдение |
| 31 | 12 |  | практ | 2 | Разминка. Круговая тренировка. РФК – сила | наблюдение |
| 32 | 14 |  | практ | 2 | Разминка. Работа с набивными мячами. Развитие силы. | наблюдение |
| 33 | 16 |  | практ | 2 | Разминка. Упражнения с гантелями. Развитие силы. ОФП | наблюдение |
| 34 | 19 |  | теор прак |  | Игровая разминка. Атлетическая подготовка. | наблюдение |
| 35 | 21 |  | практ | 2 | Бег. Упражнения со штангой. Турник. | наблюдение |
| 36 | 23 |  | контр | 2 | Разминка. Парные упражнения на развитие силы. | тестирование |
| 37 | 26 |  | теор прак | 2 | Подвижная игра. Круговая тренировка. Развитие выносливости. | наблюдение |
| 38 | 28 |  | практ | 2 | Разминка. Техника ударов. Развитие выносливости. | наблюдение |
| 39 | 30 |  | практ | 2 | Бег. Разминка. Ускорения. Прыжки. Отжимание. Развитие выносливости. | наблюдение |
| 40 | 3 дек |  | практ | 2 | Разминка беговая. Работа в перчатках 8р по 2мин | наблюдение |
| 41 | 5 |  | контр | 2 | Игровая разминка. Удары по мешкам. РФК- выносливость. | тестирование |
| 42 | 7 |  | теор  практ | 2 | Подготовка к сдаче нормативов по ОФП и СФП | наблюдение |
| 43 | 10 |  | практ | 2 | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП | сдача нормативов |
| 44 | 12 |  | теор практ | 2 | Разминка. Техника боевой стойки. Повторение | наблюдение |
| 45 | 14 |  | практ | 2 | Скакалка. Бой с тенью. Удары по мешкам. | наблюдение |
| 46 | 17 |  | практ | 2 | Игровая разминка. Удары с боевой из боевой стойки. ОФП. | наблюдение |
| 47 | 19 |  | теор  практ | 2 | Разминка. Циклическая тренировка. Передвижения. Развитие координации. | наблюдение |
| 48 | 21 |  | практ | 2 | Скакалка, разминка. СТТМ в перчатках, упражнения на передвижение. Гимнастика | наблюдение |
| 49 | 24 |  | теор прак | 2 | Разминка. Парные задания на передвижение и развитие ловкости. ОФП. | наблюдение |
| 50 | 26 |  | контр | 2 | Парные упражнения с партнёром на дальней дистанции. Подвижная игра. | тестирование |
| 51 | 28 |  | практ | 2 | Парные упражнения с партнёром на средней дистанции. Подвижная игра. | наблюдение |
| 52 | 31 |  | практ | 2 | Парные упражнения с партнёром. На ближней дистанции борьба клинч. | наблюдение |
| 53 | 9 янв |  | практ | 2 | Разминка. Техника передвижения на различных дистанциях. Удары в перчатках. | наблюдение |
| 54 | 11 |  | практ | 2 | Прямые удары руками и защита от них. По воздуху 12 серий чередовать с гантелями по 3 подхода. | наблюдение |
| 55 | 14 |  | теор  практ | 2 | Прямые удары ногами и защита. Отработка ударов по мешкам 7 раундов по 1.5 минуты. | наблюдение |
| 56 | 16 |  | практ | 2 | Разминка. Упражнения с теннисными мячами. Техника ударов с гантелями. | наблюдение |
| 57 | 18 |  | практ | 2 | Разминка. СТТМ в перчатках 8 раундов по 1.5 мин. Удары по мешкам. Гимнастика. | наблюдение |
| 58 | 21 |  | практ | 2 | Игровая разминка. Бой с тенью. Работа по лапам. Гимнастика. О ФП. | наблюдение |
| 59 | 23 |  | практ | 2 | Эстафеты. Удары с гантелями. Упражнения удары по мешкам 7р по 1.5 мин. | тестирование |
| 60 | 25 |  | практ | 2 | Разминка. Техника ударов ногами. Парные упражнения без перчаток. Парные упр. ОФП. | наблюдение |
| 61 | 28 |  | практ | 2 | Парная разминка. СТТМ в перчатках 7р по 1.5 мин. Удары по лапам. Гимнастика. | наблюдение |
| 62 | 30 |  | практ | 2 | Соревнования | результаты соревнований |
| 63 | 1 фев |  | практ | 2 | Соревнования | результаты соревнований |
| 64 | 4 |  | практ | 2 | Атлетическая подготовка. Упражнения на защиту. Гимнастика. Подвижная Игра. | наблюдение |
| 65 | 6 |  | практ | 2 | Разминка. Парные упражнения для защиты. Нырок. Повторение на скорость. Игра на внимание. | наблюдение |
| 66 | 8 |  | практ | 2 | Разминка по залу. СТТМ в перчатках. Упражнения с партнером, защита. Уклон и шаг в сторону. | наблюдение |
| 67 | 11 |  | практ | 2 | Разминка на месте. Круговая тренировка. Развитие ловкости, защит. Подвижная игра. | наблюдение |
| 68 | 13 |  | практ | 2 | Скакалка. Разминка. СТТМ в перчатках, упражнения на передвижение. Гимнастика | наблюдение |
| 69 | 15 |  | теор прак | 2 | Скакалка. Разминка. Бой с тенью на различных дистанциях в перчатках. Работа с дальней дистанции. | наблюдение |
| 70 | 18 |  | практ | 2 | Скакалка. Разминка. СТТМ в перчатках. Упражнения на передвижение. Гимнастика | наблюдение |
| 71 | 20 |  | практ | 2 | Разминка. Техника передвижения на различных дистанциях. Удары в перчатках. | наблюдение |
| 72 | 22 |  | практ | 2 | Парные упражнения с партнёром на средней дистанции. Подвижная игра. | наблюдение |
| 73 | 25 |  | практ | 2 | Парная разминка. СТТМ в перчатках 7р по 1.5 мин. Удары по лапам. Гимнастика. | наблюдение |
| 74 | 27 |  | практ | 2 | Растяжка. Техника ударов ног. Боковые удары. Упражнения на снарядах с дистанции. | наблюдение |
| 75 | 29 |  | практ | 2 | Разминка. Парные упражнения для ловкости. Повторение на скорость. Игра на внимание. | наблюдение |
| 76 | 3 март |  | практ | 2 | Скакалка, разминка. СТТМ в перчатках. Упражнения на подготовку к опережению. Гимнастика | наблюдение |
| 77 | 5 |  | практ | 2 | Разминка. Техника ударов и защит. Подготовка атаки, атака соперника. ОФП | наблюдение |
| 78 | 7 |  | практ | 2 | Эстафета. Разминка. Бой с тенью. СТТМ в перчатках. Отработка защитно- подготовительных действий. Подвижная игра. | тестирование |
| 79 | 10 |  | практ | 2 | Разминка на месте. Циклическая тренировка. Подготовка специальная. Упражнения. | наблюдение |
| 80 | 12 |  | практ | 2 | Соревнования | результаты соревнований |
| 81 | 14 |  | практ | 2 | Соревнования | результаты соревнований |
| 82 | 17 |  | практ | 2 | Игровая разминка. Повторение атакующих комбинаций. Удары по мешкам. | наблюдение |
| 83 | 19 |  | практ | 2 | Разминка. Атлетическая подготовка. РФК сила. Повторение атак. ОФП. | наблюдение |
| 84 | 21 |  | практ | 2 | Скакалка разминка. СТТМ в перчатках. Упражнения на передвижение и атакующие действия. Гимнастика | наблюдение |
| 85 | 24 |  | практ | 2 | Разминка. Техника ударов и защит. Подготовка атаки, атака соперника. ОФП | наблюдение |
| 86 | 26 |  | практ | 2 | Разминка. Совершенствование атакующих комбинаций. Работа по лапам. | наблюдение |
| 87 | 28 |  | практ | 2 | СТТМ в перчатках упражнения 7р по 1,5 минуты. Растяжка. Гимнастика. | наблюдение |
| 88 | 31 |  | практ | 2 | Разминка Отработка у зеркала контр атакующих комбинаций. Игра в футбол. | наблюдение |
| 89 | 2 апр |  | практ | 2 | Скакалка разминка. СТТМ в перчатках контратакующих комбинаций. ОФП | наблюдение |
| 90 | 4 |  | практ | 2 | Игровая разминка Повторение контратакующих комбинаций. Удары по мешкам. | наблюдение |
| 91 | 7 |  | практ | 2 | Разминка. Упражнения со скакалкой. Парные упражнения без перчаток. | наблюдение |
| 92 | 9 |  | практ | 2 | Техника ударов рук. Упражнения в перчатках отработка контратак. Гимнастика. | наблюдение |
| 93 | 11 |  | практ | 2 | Игровая разминка. СТТМ в перчатках. 6 раз по 1,5 мин. ОФП игра на внимание. | наблюдение |
| 94 | 14 |  | практ | 2 | Разминка Парные упражнения удары по мешкам. Скоростные отрезки. | наблюдение |
| 95 | 16 |  | практ | 2 | Бег ускорения прыжки турник брусья. Развитие силы. Восстановительные упражнения. | наблюдение |
| 96 | 18 |  | практ | 2 | Работа с набивными мячами. Круговая тренировка. Подвижная игра на внимание. | наблюдение |
| 97 | 21 |  | практ | 2 | Разминка. Специальные упражнения. Упражнения с набивными мячами. | наблюдение |
| 98 | 23 |  | практ | 2 | Эстафета. Удары ногами. Удары по мешкам. | наблюдение |
| 99 | 25 |  | практ | 2 | Игровая разминка. СТТМ в перчатках. 6 раз по 1,5 мин. ОФП | наблюдение |
| 100 | 28 |  | практ | 2 | Соревнования | результаты соревнований |
| 101 | 30 |  | практ | 2 | Соревнования | результаты соревнований |
| 102 | 5 |  | теор  практ | 2 | Судейство. Правила. Отработка внутри группы. Разбор ошибок. Подвижная игра | анализ |
| 103 | 7 |  | практ | 2 | Внутригрупповые спарринги. Судья поочередно меняются. Разбор ошибок. | анализ |
| 104 | 12 | 16-18 | практ | 2 | Подвижная игра. Круговая тренировка. Развитие выносливости. | наблюдение |
| 105 | 14 | 16-18 | практ | 2 | СТТМ в перчатках упражнения 7р по 1.5 минуты. Растяжка Гимнастика. | наблюдение |
| 106 | 16 | 16-18 | практ | 2 | СТТМ в перчатках упражнения 9р по 1.5 минуты. Лапы - отработка точности. ОФП | наблюдение |
| 107 | 19 | 16-18 | практ | 2 | Соревнования | результаты соревнований |
| 108 | 21 | 16-18 | практ | 2 | Диагностика. Контрольные нормативы. | сдача нормативов |

**Условия реализации программы.**

Для реализации образовательной программы «Кик-боксинг» необходим спортивный зал площадью 108 кв м. СанПиН определяют 4 кв м на одного учащегося. Пропускная способность зала 12 человек, что соответствует нормам.

В процессе реализации программы используются планшет и смартфоны для записи отработки техники ударов и защит, проведения тренировочных поединков.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории. Педагог имеет среднее специальное образование. Курсовую подготовку прошёл в 2020 году. Педагог участвует в конкурсах профессионального мастерства на уровне образовательной организации, городского и регионального уровней.

**Материально – техническое обеспечение**

* борцовский мешок (3-4 шт)
* уплотнительные маты 1м х 2м;
* борцовское чучело;
* оборудование (шведская стенка, брусья, гимнастические скамейки, тренажеры);
* инвентарь (лапы, перчатки, мешки, ринг, шлема, капы, футы, голеностопы, щитки, бинты, мячи);
* средства судейства: свисток, секундомер, нарукавники, пояса (красный и черный);
* гантели, гири, скакалки, мячи и т.д.

**Методические условия**

Для ведения образовательного процесса необходимо иметь нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований, хода поединка, протоколы взвешивания и регистрации участников соревнований);

Учащиеся должны иметь записную книжку спортсмена (сведения о результатах выступления на соревнованиях)

**Формы аттестации**

Для определения результативности освоения Программы используются следующие виды контроля:

*Входящий контроль* осуществляет педагог в начале сентября. Формы контроля: наблюдение, устный опрос, игровая деятельность.

Цель входящей педагогической диагностики – выявление стартового уровня

Входящий контроль позволяет осуществить планирование и создание организационной структуры. Основным средством является создание правил и процедур.

*Текущий контроль* осуществляется педагогом в течение учебного года. Формы контроля: наблюдение, тестирование, сдача нормативов.

Текущий контроль базируется на измерении фактических результатов пройденных этапов работы. Он призван исключить (уменьшить) отклонение результатов от плана. Текущий контроль предполагает наличие обратной связи. Педагог, при необходимости, может внести коррективы в образовательный процесс.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года. Формы контроля: наблюдение, тестирование, сдача нормативов, результаты соревнований, анализ и самоанализ.

Обратная связь организуется в конце учебного года или после завершения освоения образовательной программы по фактическим окончательным результатам. Выводы, сделанные в ходе итогового контроля, используются при планировании в будущем. Важная функция итогового контроля – создание условий для мотивации.

Результаты каждого учащегося фиксируются в диагностической карте мониторинга (в разделах итогового контроля) и в диагностической карте мониторинга освоения творческого потенциала учащегося.

Для контроля освоения учащимися определенного раздела (отдельной темы) программы предусмотрены следующие методы и формы: индивидуальная и фронтальная. При индивидуальном контроле каждый учащийся получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи. При фронтальном контроле - задания предлагаются всей группе. В процессе этой проверки изучается правильность восприятия и понимания учебного материала, степень закрепления в памяти.

Формами контроля являются наблюдение, устный опрос, тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, турниры, спортивные мероприятия, результаты соревнований, анализ проведённой работы. Наблюдение за работой и успехами учащихся ведётся на каждом занятии, что обеспечивает правильное выполнение заданий учащимися, дисциплину и соблюдение техники безопасности. Устный опрос проводится на теоретических занятиях. После прохождения определённого раздела или тематики, проводится тестирование или сдача контрольных нормативов, результаты которых заносятся в специальные ведомости. Творческий потенциал учащихся определяется участием в соревнованиях различного уровня, занятием призовых мест. В процессе реализации образовательной программы, проводится мониторинг реализации творческого потенциала учащихся. Диагностику личностных качеств учащихся педагог проводит 3 раза в год (входящий контроль, текущий, итоговый).

**Оценочные материалы**

**Общая физическая подготовка**

Диагностика проводится по следующим параметрам:

**1.Скоростные качества:**

- бег (30 метров);

- челночный бег (4хl0 метров);

- прыжки в длину.

**2. Выполнение силовых упражнений:**

- отжимание (10 раз);

- подтягивание (5 раз);

- метание теннисного мяча (20 метров).

**3. Выносливость:**

- кросс (500 метров);

- прыжки со скакалкой (1минута);

- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

* 3 балла - высокий уровень,
* 2 балла - средний уровень,
* 1 балл - низкий уровень.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ учащегося | Входная диагностика | | | | | | | | | Итоговая диагностика | | | | | | | | |
| скоростн качества | | | силовые качества | | | вынос  ливость | | | скоростн качества | | | силовые качества | | | вынос  ливость | | |
| 1 | Иванов Иван |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Петров Сергей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Сидоров Пётр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, воз­растные нормативы физического развития не соответствуют уровню раз­вития ребенка).

Основным показателем **диагностики обучаемости** (процесса обучения) является темп усвоения материала: например, программой предусмотрено освоение перемещений с уклонами и уходами под прямой удар рукой за 10 занятий, а обучающийся освоил эти действия за 12 занятий, следовательно обучаемость - 83%.

**Мониторинг реализации творческого потенциала учащегося**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | ФИО учащегося | Название мероприятия, результат | | | | |
| Уровень образоват организации | Муниципальный уровень | Региональный уровень | Всероссийский уровень | Международный уровень |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Диагностическая карта мониторинга развития личностных качеств учащегося**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Личностные качества | Культура поведения в детском объединении дисциплинированность  ответственность,  самостоятельность | | | | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности. | | | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям | | | | Коммуникативные навыки, активность  организаторские и лидерские способности | | |
| уровень | выс | сред | низк | выс | | сред | низ | | выс | сред | низ | выс | сред | низ | |
| Первый год обучения | | | | | | | | | | | | | | |
| Входящ контроль |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Текущий контроль |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Итогов контроль |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Второй год обучения | | | | | | | | | | | | | | |
| Входящ контроль |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Текущий контроль |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Итогов контроль |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Третий год обучения | | | | | | | | | | | | | | | |
| Входящ контроль |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Текущий контроль |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| Итогов контроль |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |

**Критерии и признаки проявления личностных качеств**

**Культура поведения в детском объединении, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность:**

* Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других. Выполняет поручения педагога охотно, ответственно. Хорошо ведёт себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других (высокий уровень)
* Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям. Выполняет поручения педагога охотно, ответственно, требует того же от других (средний уровень)
* Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, с учащимися бывает груб. Неохотно выполняет поручения педагога. Начинает работу, но часто не доводит её до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога (низкий уровень).

**Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.**

* Терпения хватает на всё занятие. Выполняет задания педагога охотно, ответственно. Часто, по собственному желанию, просит дополнительных заданий (высокий уровень).
* Терпения хватает на половину занятия. Задания не доводит до конца (средний уровень)
* Терпения хватает на часть занятия. Отвлекается, мешает работать другим (низкий уровень)

**Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям**

* Адекватно оценивает свои способности и недостатки. Не подвергает критике других. По просьбе может оказывать помощь другим (высокий уровень).
* Не способен адекватно оценить себя. Оправдывает свои промахи. Подвергает критике, поучает других. (Завышенная самооценка) (средний уровень).
* Не способен адекватно оценить себя. Не доволен своими результатами. Старается остаться в тени, не демонстрировать свою работу. (Заниженная самооценка) (низкий уровень).

**Активность, организаторские и лидерские способности. Коммуникативные навыки:**

* Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов. Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе педагога или группы выступает перед аудиторией (высокий уровень)
* Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлён, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других. Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией (средний уровень)
* Мало активен, наблюдает за деятельностью других учащихся, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Поддерживает контакты избирательно, публично не выступает (низкий уровень).

**Методическое обеспечение образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел или тема программы (по учебному плану)** | **Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал** |
|  | **Введение** | - Правила охраны труда на спортивных занятиях.  - Инструкция по ПДД  - Презентация педагогического проекта «Образовательная программа».  - Правила личной гигиены спортсмена. |
|  | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | - Комплексы физических упражнений на развитие мышц тела.  - Комплексы упражнений на развитие общефункциональных способностей.  - Правила распределения физической нагрузки на организм подростка.  - Комплексы специальных физических упражнений.  - Нормативы по ОФП и СФП.  - Методическая разработка:  «Соревнования по общей физической подготовке в рамках проведения текущей диагностики в объединении «Кик-боксинг»». *Приложение 3*  - План – конспект открытого занятия «Подвижные игры на занятиях кик-боксинга». *Приложение 4*  - План – конспект открытого занятия «Использование подвижных игр на занятиях спортивной направленности». *Приложение 7*  - Методическая разработка: «Развитие базовых физических качеств обучающихся  в объединении «Кик-боксинг»». *Приложение 8*  - Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2012, с.256. |
|  | **Техническая подготовка** | - Словарь спортивных терминов и понятий.  *Приложение 6.*  - Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2012.  - Видеоматериалы с комплексами выполнения ударов руками, ногами и защиты от них, перемещения по рингу, татами. |
|  | **Тактическая подготовка** | - Особенности техники и тактики в соревновательных условиях  - Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2012.  - План-конспект мастер-класса «Самооборона с применением приёмов кикбоксинга». *Приложение 5* |
|  | **Судейская подготовка** | - Положения о проведении соревнований.  - Правила проведения поединка  - Видеоматериалы с поединками любой дистанции в семи, лайт и фулл контактах. |
|  | **Соревнования** | - Особенности техники и тактики в соревновательных условиях.  - Государственная символика РФ: гимн, герб, флаг.  - Символика Ульяновска: гимн, герб, флаг.  - Правила спортивной этики.  - Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2012. |

Образовательный процесс, многолетнюю подготовку по данной программе следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

По разделу «Введение» занятие проводится в форме беседы с использованием плакатов, кинограмм, фотографий. Проводится входная диагностика.

По разделам «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» занятия проводятся в форме устного объяснения, демонстрации, тренировки с применением тренажеров, схем, рисунков, плакатов. Подведение итогов в форме тренировочных боёв со спарринг-партнером.

По разделу «Судейская подготовка» занятие проводится в форме устного объяснения с использованием нормативной и методической литературы, схем, рисунков. Подведение итогов в форме устного опроса, тестирования, судейства товарищеских турниров.

Следует обратить внимание на основные компоненты кик-боксинга:

* базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений бокса и каратэ. Выполнение традиционных стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
* формальные упражнения (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
* поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
* укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Программа построена так, что на каждом году обучения по всем блокам образовательного процесса планируются занятия в комбинированной форме, в заключении которых проводится анализ типичных ошибок. В конце каждого блока, с целью выявления качества ЗУН, проводится контрольное занятие в форме творческого задания, на остальных занятиях контроль текущий.

В каждом блоке учебных занятий используются следующие методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный.

2. Репродуктивный.

3. Поисковый.

4. Творческий.

Выбираемые в процессе обучения методы зависят от цели и особенности методики преподавания, от тематики конкретного занятия и от уровня подготовленности учащихся конкретной группы.

По форме обучения все занятия являются фронтальными, во время практической работы осуществляется индивидуальный подход.

Характер познавательной деятельности на первых занятиях каждого блока репродуктивный, на последующих – поисковый и на последнем продуктивно-творческий.

Наиболее продуктивно обучение проходит при выполнении следующих условий:

- систематическое посещение занятий учащихся;

- динамика занятий учитывает психологические особенности и эмоциональный

фон учащихся.

В данной программе, на каждом году обучения запланирован блок “Диагностики”, где занятия проводятся в комбинированной форме; метод обучения модельный; по форме обучения занятия являются фронтальными, но во время самостоятельной работы детей педагог проводит индивидуальную работу с целью выявления уровня освоения программы; по характеру познавательной деятельности занятия этого блока являются продуктивно-творческими.

**III.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
* Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
* Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
* СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
* Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ОО:

* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»;
* Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
* Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
* Положение о сетевой форме реализации образовательных программ (только для программ в сетевой форме реализации)

***Дополнительные документы***

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

* Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
* Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Атилов А.А. Современный бокс. -Ростов н/Д. «Феникс», 2003.- 639 с.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
7. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1983.
8. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1967.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
11. Волков Н.И., Зациорскиий В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
12. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
13. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
14. Градополов К.В. Тренировка боксёра. - М.: ФиС, 1960.-126 с.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Денисов Б.С. Бокс. - М.: ФиС, 1949.-136 с.
19. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1970.-110 с.
20. Джероян Г.О., Калмыков Е.В., Худадов Н.А. Тенденция развития тактики современного бокса. - В кн.: Бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 1980. - с. 49-52.
21. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёров. - В кн.: Бокс / ежегодник. - М.: ФиС, 1981.-С. 9-12.
22. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
23. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
24. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
25. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
26. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
27. Заяшников С.И., Терехов О.А. Таиландский бокс (Муай Тай) -

Новосибирск: «Весть», 1992.- 74 с

1. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
2. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
4. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
5. Котешев В.Е. Тактика бокса. - Краснодар, 1988.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
7. Медведев В.В. Психологические основы физической

подготовленности спортсменов. -М.: ГЦОЛИФК, 1983.

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
2. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
3. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
5. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
6. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
7. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
8. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любищевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
9. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров. - М.: ФиС, 1987. - 190 с.
10. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование

тренировки в боксе. - М.: ФиС, 1978.

1. Огуренков Е.И. Современный бокс. - М.: ФиС, 1986. - 248 с.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М., 2002. Правила проведения всероссийских соревнований по боксу / Под общей ред. Э. Абдульманова. - Федерация бокса России. Издание 2001 г.-48 с.
3. 18. Романов В.М. Бокс. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1 и 2 год обучения). - М.: ФиС. 1984. - 106 с.
4. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М.:

ФиС,1979.

49. Романов Ю.Н. Специальная физическая подготовка кикбоксёров.

Челябинск, «ЧПУ», 1996. - 22 с.

50. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги. - Ростов нlД «Феникс», 2004. - 252 с.

51.Софеев Н. Бокс. - М.: ФиС, 1958. - 90 с.

52. Фролов О.П., Котешев В.Е., Засухин А.Ф. Некоторые технико­тактические особенности эффективных ударов в боксе. - В кн.: Бокс I ежегодник. - М.: ФиС, 1984.- с.29-30.

53. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Фаир-Пресс», 2002. - 444 с.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

* 1. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
  2. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
  3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
  4. Лях В.И., Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
  5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
  6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
  7. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. Под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  | страницы |
| 1 | **Комплекс основных характеристик программы** |  |
| 1. | Пояснительная записка | 2 |
| 2. | Цель и задачи программы | 3 |
| 3. | Содержание программы. | 8 |
|  | Учебный план первого года обучения | 8 |
|  | Учебный план второго года обучения | 11 |
|  | Учебный план третьего года обучения | 14 |
|  | Содержательная часть первого года обучения | 17 |
|  | Содержательная часть второго года обучения | 23 |
|  | Содержательная часть третьего года обучения | 28 |
| 4. | Планируемые результаты | 34 |
| 11 | **Комплекс организационно-педагогических условий** | 35 |
|  | Условия реализации программы | 35 |
|  | Формы аттестации | 35 |
|  | Оценочные материалы | 36 |
|  | Методические материалы | 38 |
| 111 | **Список литературы** | 41 |
|  | **Приложение** | 43 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методическая разработка

**Соревнования по общей физической подготовке в рамках проведения текущей диагностики в объединении «Кик-боксинг».**

Объединение физкультурно-спортивной направленности «Кик-боксинг» МБОУ ДО города Ульяновска ЦДТ № 5 работает по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кик-боксинг». Программа разработана для учащихся среднего и старшего школьного возраста на три года обучения. В программу включены такие разделы, как общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника и тактика, спарринги и соревнования и другие.

Образовательная программа предусматривает проведение входной, текущей и итоговой диагностики. В рамках проведения текущей диагностики, в объединении проводятся соревнования по общей физической подготовке. В первую очередь нужно набрать физическую форму, потом переходить к соревнованиям по основному виду спорта - кик-боксингу. По общей физической подготовке могут хорошо проявить себя те дети, которые пока недолго занимаются, у которых нет уверенности хорошо выступить в спарринге. Они могут получить уверенность в себе, в случае победы или занятого призового места в соревнованиях по физической подготовке. А те учащиеся, которые долго посещают объединение, могут разнообразить свою подготовку за счет выступления на соревнованиях по физической подготовке и выяснить, кто из них лучше в том или ином упражнении. За счет этих соревнований мы также можем сохранить и поддержать интерес учащихся к занятиям в любом возрасте.

Важно поделить участников по уровню подготовки и возрасту, чтобы сохранить интерес к победе и максимальной отдаче во время выполнения упражнений. Также, заранее обговаривается техника выполнения задания, и засчитываются только правильные технические действия. Для интереса выступающих делается несколько заданий и в каждом определяются победитель и призеры. За первое место начисляется три балла за второе - два за третье - один балл. В каждом задании есть свои победители и призеры. В завершении подводятся итоги: суммируются все баллы, набранные учащимися, и определяются победители и призёры по всем заданиям.

Итоги соревнований оформляются в виде таблицы. Таблица наглядно отображает достигнутые результаты, она проста в прочтении и снимает лишние вопросы по достижениям. Мне, как педагогу, видны сильные и слабые стороны каждого ученика, в каком направлении необходимо вести работу, за счёт развития каких физических качеств ученик может прибавить в своём самосовершенствовании.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гр 1 год обучен | Входная диагностика | | | | | | | | | Текущая диагностика | | | | | | | | | Итоговая диагностика | | | | | | | | |
|  | скорость | | | сила | | | выносливость | | | скорость | | | сила | | | выносливость | | | скорость | | | сила | | | выносливость | | |
| Иванов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Петров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы).

Диагностика ЗУН проводится в следующие сроки:

входная диагностика (сентябрь-октябрь);

текущая диагностика (ноябрь – март);

итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика в объединении «Кик-боксинг» проводится по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

Диагностика по общей физической подготовке проводится по следующим параметрам:

**1.Скоростные качества:**

- бег (30 метров);

- челночный бег (4хl0 метров);

- прыжки в длину.

**2. Выполнение силовых упражнений:**

- отжимание (10 раз);

- подтягивание (5 раз);

- метание теннисного мяча (20 метров).

**3. Выносливость:**

- кросс (500 метров);

- прыжки со скакалкой (1минута);

- простоять на одной ноге (1 минута).

Цифровые показатели разделяются по возрастным категориям.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, воз­растные нормативы физического развития не соответствуют уровню раз­вития ребенка).

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы в процесс обучения.

**Положение**

**о проведении соревнований по общей физической подготовке.**

**Цели и задачи:**

1. Популяризация и развитие кик-боксинга в г. Ульяновске.
2. Проверка физической подготовленности юных кик-боксеров в середине учебного года.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Выявление сильнейших среди учащихся.
5. Повышение морально-волевых качеств учащихся.

**Время и место:**

15.01.2018 г. в 16.00.

г. Ульяновск, отдельно стоящее здание ЦДТ № 5:

пр. Тюленева, дом 24, спортивный зал

**Участники соревнований:**

Учащиеся объединения «Кик-боксинг» первого года обучения, имеющие:

1. Спортивную форму.
2. Справку допуск.

**Руководство соревнованиями:**

Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на педагога дополнительного образования ЦДТ № 5 Смывалова А.Н.

**Программа соревнований:**

- бег (30 метров);

- челночный бег (4хl0 метров);

- прыжки в длину.

- отжимание (10 раз);

- подтягивание (5 раз);

- метание теннисного мяча (20 метров).

- кросс (500 метров);

- прыжки со скакалкой (1минута);

- простоять на одной ноге (1 минута).

**Определение победителей и награждение:**

Участники, набравшие большее количество баллов, награждаются

грамотами и медалями.

**Заключительная часть соревнований:**

1.Построение.

2.Награждение победителей.

3. Памятное фото.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**План - конспект**

**открытого занятия по кик-боксингу**

педагога дополнительного образования МАОУ ДОД ЦДТ№5

высшей квалификационной категории

**Смывалова Александра Николаевича**

**Тема**: «Подвижные игры на занятиях кик-боксинга»

**Цель** : Развитие физических качеств и дисциплины учащихся.

**Задачи:**

* развитие скоростных, скоростно-силовых способностей
* воспитание выдержки и самообладания в соревновательно - игровой деятельности и координации.
* разучивание подвижной игры «Я салка»

**Время и место проведения:** 11 декабря 2017года, отдельно стоящее здание МАОУ ДОД ЦДТ№5

**Продолжительность:** 40минут

**Участники**: учащиеся объединения «Кик-боксинг»,7 лет

**Целевая аудитория:** педагоги дополнительного образования, родители учащихся.

**Инвентарь, оборудование**:

- свисток.

- разметка зала линиями.

- коврики.

- секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| части занятия | содержание | дозировка | организационно-методические указания |
| 1.  подготовительная часть  12мин | 1.Построение ознакомление с темой занятия.  2. Разминка:  - общеразвивающие упражнения в движении.  - общеразвивающие упражнения на месте.  - растягивание и упражнения на гибкость | 2-3мин  2-3мин  2-3мин  2-3мин | Внешний вид  Спортивная форма  Соблюдать  дистанцию  групповая |
| 2.  основная часть  20мин  3.  заключитель  ная часть  8-мин | 1.Эстафета. Делимся на две команды:  –бег спиной  –прыжки на одной ноге вторую держим рукой.  –ходьба шагом паучком  –прыжки на 2х ногах  – бег с мячом.  2. Работа с партнером:   1. Исходное положение:   - стоя лицом к лицу руки на плечи кто больше коснется подъема ноги партнера.  -И.П. руки на плечи движение приставными шагами.  - И.П. боевая стойка касание ладонями по плечам партнера кто больше.  - И.П.боевая стойка по сигналу перетянуть партнера на свою сторону.  - И.П.упор лежа напротив партнера ладонями касание по кисти кто больше.  3. Подвижная игра «Я салка»  – водящий  –остальные отходят на расстояние от водящего.  – сигнал, все убегают кого коснется водящий выбывают из игры  - у водящего определенное время ,как оно закончится назначается новый водящий.  1..упражнения на мышцы живота.60раз  2.построение анализ урока | 8 мин  12 мин  6мин  2мин | Разделить по группам  начало бега по свистку  касание стены обязательно.  Отметить, кто пришел быстрее  Работа в парах. По времени.  Контроль за правильностью выполнения задания.  Быть внимательным.  Запомнить задания.  Общая групповая  Отметить лучших  Указать ошибки. |

Предполагаемые параметры чсс.

Начало (65уд мин) Максимальная (200уд мин)

Восстановление (85уд мин) Полное восстановление через 20 мин.

Плотность: 80-90%, моторная 70-75%

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**План - конспект**

**мастер-класса по кик-боксингу**

педагога дополнительного образования высшей квал. категории

ЦДТ№5

**Смывалова Александра Николаевича**

**Тема**: « Самооборона с применением приёмов кикбоксинга»

**Цель**: Использование приемов и техника кикбоксинга в быту.

**Задачи:**

* обучение боевой стойке.
* развитие навыков и приемов обороны,используя технику кикбоксинга.
* воспитание ловкости и координации.

**Время и место проведения:** 10 октября 2015 года, отдельно стоящее здание ЦДТ№5

**Продолжительность:** 30- 35 минут

**Возраст:** взрослые

**Целевая аудитория:** педагоги дополнительного образования, методисты, учителя.

**Инвентарь, оборудование**:

- зеркала

- теннисные мячи

- скакалка

- свисток

- разметка зала линиями

- стулья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| части занятия | содержание | дозировка | организационно-методические указания |
| 1.  подготовительная часть  10-12мин | 1.Построение ознакомление с темой занятия.  2. Разминка:  - общеразвивающие упражнения на месте.  - общеразвивающие упражнения в движении  - растягивание и упражнения на гибкость | 2-3мин  2-3мин  2-3мин  2-3мин | Внешний вид  Спортивная форма  Соблюдать  дистанцию  групповая |
| 2.  основная часть  17-18мин  3.заключитель  ная часть  5-8мин | 1**. Обучение боевой стоике**  - положение стоя лицом вперед  – передвижение в стойке.  – удержание равновесия в стойке с партнером.  2.**Развитие навыков и приемов обороны используя технику кикбоксинга.**  -Использовать технику защиты: нырок от бокового удара рукой.  - напротив с партнером 1й номер наносит удар рукой сбоку 2й номер выполняет нырок.  Поменяться.  -стоя лицом к партнеру руки на плечи или в ладонях партнера,  двигаться приставными шагами.  1й номер набегает на 2й или делает удар.  2й уходит в сторону, защищаясь приставными шагами. Поменяться.  3. **Воспитание ловкости и координации.**  -и.п.стоя лицом вперед вращение правой рукой вперед  левой назад .поменять руки.  - и.п.стоя лицом вперед правая нога впереди теннисный мяч в 2х руках с права от правой ноги. Смена положения ног левая вперед мяч перемещаем к левой ноге .  - и.п боевая стойка набиваем теннисный мяч сохраняя б.с.  **Построение, анализ** | 6 мин  5-6 мин  6мин  2мин  4мин  2-4мин | Начало по сигналу и окончание по сигналу. Разделить по парам.  В перерыве переход Отметить, кто лучше делает.  Следить чтобы не наклонялись сильно вперед  Работа в парах.  Контроль за правильностью выполнения задания.  Быть внимательным. Запомнить задания.  Не падать.  Общая групповая  Отметить лучших  Указать ошибки. |

Предполагаемые параметры чсс.

Начало (75уд мин) Максимальная (200уд мин)

Восстановление (95уд мин) Полное восстановление через 12-18 мин.

Плотность: 88-85%, моторная 70-75%

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Словарь спортивных терминов и понятий**

***Здоровый образ жизни*** - это формы и способы жизнедеятельности человека, повышающие резерв­ные возможности организма.

***Стратегия и тактика кик-боксинга*** - умение расчетливо, умно использовать свои положительные игровые качества и недостатки соперников.

***Спортивное мастерство*** - высокий уровень развития общефизических и специфических качеств, овладение сложными техническими приёмами.

***Спортивная этика*** - выполнение общепринятых норм поведения при общении с тренерами, сопер­никами, зрителями, товарищами по спортивной деятельности.

***Физическая культура*** - умение использовать накоплённые знания и практический опыт для разви­тия физических качеств, поддержания двигательной активности, оздоровления организма.

***Физическая подготовка*** - совокупность физических качеств (силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции и так далее), позволяющих успешно заниматься тем или иным видом спорта.

***Груша*** - спортивный снаряд для тренировок в боксе и кик-боксинге; различают насыпную грушу, пневматическую и грушу на растяжку.

***Ёко*** - удар ногой вбок.

***Капа (назубник)*** - резиновый полукруг, вкладываемый между зубами для их защиты во время боя.

***Лапы*** - специальные перчатки для отработки на них ударов.

***Лайт-контакт*** - лёгкий контакт. Запрещены сильные нокаутирующие удары (особенно в атаке), поединок ведётся без перерыва и остановок.

***Маваши*** - круговой удар ногой.

***Мае*** - удар ногой вперёд.

***Нокаут*** - положение в боксе и кик-боксинге, когда спортсмен сбит на пол ударом и до счёта рефери «10» не может встать и продолжить бой.

***Раунд*** - промежуток времени в кик-боксинге, во время которого проходит бой.

***Секундометрист (хронометрист)*** - судья, следящий за временем во время соревнований.

***Семи-контакт*** - лёгкий ограниченный контакт. После каждого технического действия рефери прерывает поединок и определяет, сколько очков получил спортсмен.

***Сольные упражнения*** - соревнования проводятся по трём видам: жёсткий стиль, мягкий стиль и с оружием. Оценка чисто эстетическая, выступление проводится под музыку.

***Финт*** - ложное движение.

***Фул-контакт*** - полный контакт. Почти полная аналогия с боксом, но разрешены удары ногами, требуется нанесение не менее восьми ударов ногами.

***Футы*** - применяются для защиты стоп спортсменов во время тренировок и соревнований.

***Файт*** - начало поединка.

***Стоп*** - прекратить действия.

***Тайм*** - остановить время.

***Брэк*** – разойтись.

***Панч*** – прямой.

***Хук*** - короткий боковой.

***Кросс*** - средний боковой.

***свинг*** - длинный боковой.

***Апперкот***- удар снизу вверх.

***Джеб*** - прямой удар.

***Фронт кик*** - прямой удар.

***Саид кик*** - удар ребром стопы.

***Хук кик*** - боковой удар.

***Раунхаус кик*** - удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов.

***Раунд кик*** - круговой удар ногой.

***Хил кик*** - удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов.

***Крисент кик*** - полукруговой удар.

***Экс кик*** - рубящий удар.

***Джампинг кик*** - удар в прыжке.

***Фуrсвипс*** – подсечка.

***Лоу кик*** - удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

**План - конспект**

**открытого занятия по кик-боксингу**

педагога дополнительного образования МАОУ ДОД ЦДТ№ 5

высшей квалификационной категории

**Смывалова Александра Николаевича**

**Тема**: «Использование подвижных игр на занятиях спортивной направленности».

**Цель**: привлечение детей к занятиям спортом через игровые технологии. Развитие физических качеств учащихся

**Задачи:**

* разучивание подвижной игры «Волки и козы»
* развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей
* воспитание выдержки и самообладания в соревновательно - игровой деятельности

**Время и место проведения:** 18 сентября 2016 года, отдельно стоящее здание МАОУ ДОД ЦДТ № 5

**Продолжительность:** 40 минут

**Участники**: учащиеся объединения «Кик-боксинг»,5-7 лет

**Целевая аудитория:** педагоги дополнительного образования, родители учащихся

**Инвентарь, оборудование**:

- свисток

- разметка зала линиями

-стулья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| части занятия | содержание | дозировка | организационно-методические указания |
| 1.  подготовительная часть  10-12мин | 1.Построение ознакомление с темой занятия.  2. Разминка:  - общеразвивающие упражнения на месте.  - общеразвивающие упражнения в движении  - растягивание и упражнения на гибкость | 2-3мин  2-3мин  2-3мин  2-3мин | Внешний вид  Спортивная форма  Соблюдать  дистанцию  групповая |
| 2. основная часть  17-18мин  3.  заключитель  ная часть  8-10мин | 1. 1 Ускорение до стены и обратно. 2. Исходное положение:   -положение стоя лицом вперед  -сидя лицом ноги прямые  -сидя спиной ноги прямые  -лежа на животе головой  вперед  - лежа на животе ногами  вперед.  -стоя спиной вперед.  2. Эстафета. Делимся на две команды  –бег  –прыжки на одной ноге  –ходьба гусиным шагом  –прыжки на 2х ногах  – бег цепочкой.  3. Подвижная игра «Волк и козы»  –волки 2 на линии  –остальные козы  – сигнал, бег мимо волков  волки касаются до коз.  -выбывают из игры  - две последних козы становятся  волками  1.тенисные мячи.  2.упражнения на мышцы плеч.  80раз  3.построение анализ урока | 6 мин  5-6 мин  6мин  2мин  4мин  2-4мин | Разделить по группам  начало бега по свистку  касание стены обязательно.  Отметить, кто пришел быстрее  Работа в колоннах  Контроль за правильностью выполнения задания.  Быть внимательным. Запомнить задания.  Общая групповая  Отметить лучших  Указать ошибки. |

Предполагаемые параметры чсс.

Начало (70уд мин) Максимальная (210уд мин)

Восстановление (90уд мин) Полное восстановление через 15-20 мин.

Плотность: 85-90%, моторная 70-75%

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

Методическая разработка

**Развитие базовых физических качеств обучающихся**

**в объединении «Кик-боксинг»**

Боевые искусства представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Важной причиной популярности кик-боксинга является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность кик-боксинга состоит в привлекательности и признании его международным спортивным сообществом.   В наше сложное время и мужчины,  и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности  и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой, уметь  постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Благодаря системе единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и  его  двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

**Основные задачи** обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т. д.

1. укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей;
2. воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, коллективизм дружбу) воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
3. приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту;
4. целенаправленное развитие двигательных качеств, совершенствование двигательных навыков (овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями), изученных на занятиях кик-боксингом;
5. вовлечение детей школьного возраста в занятия спортом с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.

Объединение «Кик-боксинг» под руководством педагога дополнительного образования Смывалова А.Н. существует 13 лет. Развитие основных физических качеств необходимо для успешного освоения данного вида единоборства. В данной работе рассматривается развитие таких базовых физических качеств как быстрота, силовые способности, выносливость, гибкость, координационные способности.

**Быстрота.**

 Быстрота развивается при выполнении кратковременных упражнений с максимальной скоростью.

 При этом необходимо помнить, что при выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

 1. Быстрота не может развиваться у человека если он утомлен. В следствие этого упражнения на развитие качества быстроты следует выполнять на занятиях в первую очередь, т.е. первыми. Это качество лучше воспитывается в эмоциональных, соревновательных условиях (эстафеты, игры, групповые старты и др.). Частота сердцебиений в предложенных упражнениях варьирует в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся в пределах 170-180 ударов в минуту.

 2. При выполнении нового, плохо освоенного упражнения не надо стремиться выполнить его с предельной скоростью.

 3. Выполняя упражнение на быстроту, необходимо обращать внимание на умение занимающегося расслаблять мышцы не участвующие в основном двигательном акте (например, техника бега на 100 метров у высококвалифицированных спринтеров и школьников). У последних, лицо перекошено, руки напряжены и др.

 4. Отдых между упражнениями на быстроту должен быть достаточно продолжительным и занимать - 3-5 и более минут. Необходимо обучать занимающегося, при выполнении упражнения, умению хорошо настраиваться на каждую очередную попытку

**Силовые способности.**

При воспитании этих способностей у человека необходимо определить упражнения, в которых проявляется сила. Создать представление у занимающихся о методических аспектах при выполнении упражнений на развитие силы. К основным из них относятся:

 1. Величина отягощения должна быть такая, чтобы учащийся мог выполнить не менее 4-х повторений этого упражнения в одном подходе. При этом частота сердечных сокращений у него должна быть не более 170 ударов в минуту. Лучше всего если учащийся сможет выполнить 8-12 повторений в предложенном упражнении. Можно объяснить учащимся, что нецелесообразно применять упражнение - отжимание в упоре лежа - для развития силовых возможностей, если оно выполнено им не более 2-х повторений в одном подходе. Для этого необходимо предварительно укрепить мышцы рук с помощью других, адекватных силовым возможностям занимающегося, других упражнений и только затем использовать это упражнение для развития силовой выносливости.

 2. В каждом подходе, для развития силовых качеств, необходимо повторять выполнение упражнений до "отказа".

 3. Интервалы отдыха между подходами должны быть не более 2-3 минут.

 4. После выполнения упражнений на силу желательно выполнить несколько упражнений на расслабление мышц и гибкость отдельных звеньев тела.

 5. В недельном микроцикле следует рационально чередовать упражнения на быстроту, силу и выносливость. В силу возрастных особенностей учащихся (например, учащихся 3-х классов) воспитание силы у них осуществляется преимущественно использованием непредельных отягощении (чаще всего с использованием собственного веса тела) с предельным числом повторений. Поэтому все упрощенные правила выполнения упражнения на силу даются применительно указанного метода развития силовых возможностей занимающее

**Выносливость.**

 Это качество человека представляется - как способность длительно выполнять упражнение и противостоять утомлению. Существует два вида выносливости: общая и специальная. На первой из них остановимся более подробно ниже. Необходимо заметить, что выносливость можно развивать с помощью практически любых физических упражнений, но лучше всего с помощью упражнений из циклических видов спорта - ходьбы, бега, плавания, езде на велосипеде, ходьбы на лыжах, бега на коньках, подвижных и спортивных игр. При дистанционном выполнении упражнений на выносливость без перерывов, их необходимо выполнять в среднем и медленном темпе. При этом частота сердечных сокращений не должна превышать 150 ударов в минуту, что вполне обеспечивает оптимально работу организма занимающегося в течение - 10-15 минут. Это качество можно развивать с помощью выполнения простейших гимнастических упражнений, выполнение которых необходимо производить без перерыва. Такой способ выполнения упражнений на выносливость называется "поточное" выполнение упражнений. Используя этот метод необходимо акцентировать внимание занимающихся на теоретико-практических занятиях, что именно он является основным на первых парах развития этого качества. Продолжительность такого комплекса упражнений также должна составлять 10-15 минут. Обратить внимание учащихся и на то, что при выполнении упражнений на выносливость необходимо концентрировать свои усилия на правильном дыхании: не задерживать его, в случае необходимости дышать через нос и рот одновременно. При этом необходимо расслабить просто нижнюю челюсть, акцент сделать на полноценный выдох (при произвольном вдохе). Интенсивность упражнений на выносливость учащимся младших классов объяснить трудно. Вместе с тем при этом можно дать такую рекомендацию: скорость выполнения должна быть такой, чтобы учащийся при выполнении упражнения мог разговаривать или дышать через нос

**Гибкость.**

 Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющих амплитуду различных движений человека. Этот термин более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах тела. При рассмотрении гибкости в отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных, локтевых, плечевых суставах и др.). Это качество человека является необходимой основой эффективного совершенствования в виде деятельности, связанной с техническим совершенствованием в большинстве локомоций движения. При недостаточной гибкости у человека резко усложняется и, конечно же, замедляется процесс освоения двигательных навыков, столь необходимых в спортивной деятельности и быту индивида. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономичности работы. При этом часто является причиной повреждения мышц и связок, т.е. спортивного травматизма. В качестве методических основ развития гибкости можно широко использовать в занятиях обще подготовительные упражнения, с элементами сгибаний и разгибаний, наклонов и поворотов туловища. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида деятельности. Вспомогательные упражнения подбираются с учетом специфики рода деятельности (например, вида спорта).

 Упражнения на гибкость могут носить активный, пассивный и смешанный характер. Арсенал средств, применяемых для развития гибкости, также разделяется на развивающие пассивную, активную и смешанную гибкость. Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощении, так и с отягощениями. К ним относятся маховые и пружинящие движения, рывки и наклоны. Отягощения повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движения, за счет использования силы инерции. Наряду с использованием таких упражнений в отдельных частях урока, они могут составлять программы отдельных тренировочных занятий. Однако упражнения на гибкость часто включаются в комплексные занятия, в которых наряду с развитием гибкости планируется развитие и других качеств, например, силы. Упражнения на гибкость могут составлять и значительную часть утренней гимнастики и мероприятий, проводимых в режиме дня учащихся. При планировании работы по развитию гибкости необходимо иметь в виду, что активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной (с помощью партнера, отягощении и др.). Разное время требуется и на развитие подвижности в разных суставах. Этот показатель зависит от многих факторов: от структуры сустава и мышечной ткани, возраста ребенка, а в конечном счете - от построения тренировочных воздействий. В зависимости от характера упражнений, применяемых для развития гибкости, особенностей конкретного сустава, возраста и пола учащегося, темпа движений продолжительность упражнений может колебаться в пределах от 20 секунд до 2-3 минут. При этом активные статические упражнения непродолжительны. Пассивные сгибательные и разгибательные движения могут выполняться длительное время

**Координационные способности.**

Координационные способности это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

 В структуре координационных способностей человека выделяют:

а) способность к овладению новыми движениями;

б) умение дифференцировать и управлять различными характеристиками движений;

в) способность к комбинациям и импровизации в процессе проявления конкретной двигательной деятельности.

При разучивании новых двигательных действий (основополагающие принципы построения программ в Общеобразовательных средних школах) необходима способность к сложно координационной двигательной сфере (спортивных играх, единоборствах и др.), т.е. там, где двигательная деятельность учащегося характеризуется особенно большим разнообразием и значительной координационной сложностью. Способность школьника дифференцировать и управлять различными характеристиками движений проявляется в плавности движений, способности удерживать равновесие и др. Способность к комбинациям и импровизации в процессе выполнения конкретного двигательного задания является одним из важнейших факторов, определяющих результативность и скорость в овладении сложно координационными действиями индивида. Высокий уровень координационных способностей позволяет учащемуся более быстро овладевать новыми двигательными навыками, рационально к тому же использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств силы, быстроты, гибкости в конкретных ситуациях и сложно координационных двигательных заданиях. Чем больше количество, разнообразие и сложность основных навыков у человека (что обычно называют его двигательной базой), тем быстрее и эффективнее приспосабливается он к неожиданным условиям, при решении сложных двигательных задач, тем адекватнее реагирует он на требования возникающей ситуации. Основными методическими подходами и особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, являются их нетрадиционность, сложность, новизна, возможности решения многообразных и неожиданных двигательных задач. Состав средств для повышения координационных способностей определяется тесной связью накопления большого многообразия двигательных навыков и выработкой необходимых связей с оперативностью их объединения в сложные двигательные действия. Учитывая некоторую "обеднённость" специальных средств в видах деятельности учащихся в циклической работе (лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт и др.) основой методических подходов координационных способностей становятся использованием факторов разнообразия привычных, а в подавляющем большинстве заимствованных действий с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к более широкой координации движений. Относительно сложно координационной деятельности (спортивные и подвижные игры, единоборства и др.) отмечается исключительное многообразие характерных для них специальных упражнений, которые позволяют успешно решать задачи повышения координационных способностей учащихся, параллельно с развитием базовых физических качеств и др. видами их подготовки. При этом необходим постоянный контроль за темпом и ритмом движений, за динамическими и пространственно-временными параметрами.

Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы моё тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться, — признание великого французского мыслителя Ж. Ж. Руссо как нельзя лучше показывает взаимосвязь мозга с движением.