

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)



Л.М. Шишкова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«КИК-БОКСИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 1 от 28.08.2023

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2023

Разработчик программы: педагог
дополнительного образования
Смывалов Александр Николаевич

г. Ульяновск

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кик-боксинг для начинающих» имеет **физкультурно – спортивную** направленность.

Дополнительность образовательной программы «Кик-боксинг для начинающих», состоит в том, что возникла необходимость разработки данной программы в связи с отсутствием программ с элементами единоборств для детей младшего возраста. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, единоборство кик-боксинг является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни. Программа переработана, дополнена и адаптирована к условиям учреждений дополнительного образования.

Программа модифицированная, с авторским подходом разработки.

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)

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кик-боксинг для начинающих» разработана для учащихся дошкольного возраста 6-8 лет для учреждений дополнительного образования детей. Образовательный процесс рассчитан на 1 год обучения, 96 учебных часов.

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. Приобретенный двигательный опыт детей 6-8 лет, хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Новизна данной программы заключается в том, что в образовательный процесс включены специализированные игровые моменты. Игры могут быть индивидуальными и коллективными. В подвижных играх, в отличие от других видов игр, большое место занимает бег, прыжки, метание и другие двигательные действия.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, Федерального агентства по физической культуре и спорту России.

Программа «Кик-боксинг для начинающих» имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми. Воспитательная составляющая заключается в том, что в плане заложено использование подвижных игр, которые развивают проявление эмоций, коллективное сплочивание, взаимовыручку.

В реализации программы используются дистанционные образовательные технологии, при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Успешным результатом в программе является проведение онлайн-конкурсов для учащихся. Ведущие формы и виды деятельности – это учебно - тренировочные и практические занятия, репетиции. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Skype
- Zoom

Сайты по дистанционному обучению:

1. <http://www.int-edu.ru/>
2. <https://vk.com/public170399826>

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

Отличительной особенностью данной программы так же является:

- личноно – 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Кик-боксинг для начинающих» разработана для учащихся 6-8 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для учащихся, проявляющих интерес к кик-боксингу, имеющих медицинский допуск.

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. При необходимости (карантин, самоизоляция) предусмотрено онлайн обучение с подключением родителей обучающихся. Для просмотра подобран развивающий теоретический материал, игры, кроссворды, видео отрывки соревнований, презентации.

Уровень реализуемой программы – **стартовый**.

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 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.

Программа «Кик-боксинг для начинающих» является модифицированной, по уровню освоения – общекультурной, по способу подачи содержания и освоения учебного материала является вертикальной, репродуктивно-творческой.

Реализация программы последовательно обеспечивает приобретение учащимися практических умений и навыков по общей физической подготовке на базе практических знаний. В результате освоения программы «Кик-боксинг для начинающих», учащиеся получают базовый уровень знаний и умений по физической культуре.

Занятия по программе «Кик-боксинг для начинающих», в целом, носят подготовительный характер. Поэтому учебный год на периоды подготовки не делится.

Отличительной особенностью программы является:

- разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием физических качеств учащихся (быстроты, ловкости и т.д.) в игровой форме.
- учет интенсивности и направленности подвижных игр
- постепенность возрастания нагрузки и распределение учебного материала по степени его трудности
- эмоциональная насыщенность занятий.

Программа «Кик-боксинг» составлена по принципу последовательного и постепенного увеличения сложности изучаемого материала. Программой предусматривается проведение занятий по субботним и воскресным дням, а также в каникулярное время.

Формы и режим занятий. Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинированные занятия. Также применяется проведение подвижных игр, эстафет. Проводятся межгрупповые и внутригрупповые соревнования. Метод проведения занятий – игровой, круговой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития общих физических качеств. Средством обучения являются тренировочные упражнения. Используются упражнения общей физической подготовки, гимнастика, подвижные игры, эстафеты. Структура занятий: разминка, основная и заключительная часть.

Форма обучения очная с постоянным составом учащихся.

Учебный курс рассчитан на 1 год обучения. Учебный год длится с октября по май месяц включительно. Общий объем курса составляет 96 учебных часов.

Программа состоит из двух модулей. Модуль 1 – 36 часов. Модуль 2 – 60 часов.

Режим и наполняемость учебных групп

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 М 1	6-8 лет	10	3р по 1ч = 3ч	36	96
1 год обучения М 2	6-8 лет	10	3р по 1ч = 3ч	60	
Всего					96 часов

В объединение «Кик-боксинг для начинающих» зачисляются дети, желающие заниматься, без специального отбора. Для зачисления необходимо предоставить:

1. Заявление от родителей
2. Справку от врача о допуске ребенка к занятиям спортом
3. Оформить Договор

Формой подведения итогов реализации образовательной программы являются сдача контрольных нормативов, наблюдение.

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:

1. Образовательные:

- дать основные знания о здоровом образе жизни
- ознакомление с оборудованием спортивного зала
- ознакомление с гигиеной и режимом
- ознакомление с правилами поведения
- ознакомление с техникой безопасности при проведении занятий

2. Метапредметные:

- развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, внимательности, наблюдательности, сообразительности
- развитие ударной техники
- развитие техники защит

3. Личностные:

- привитие интереса к занятиям
- воспитание дисциплины
- воспитание трудолюбия
- воспитание выдержки, настойчивости в достижении цели.

Ожидаемые результаты:

Выпускник объединения

должен знать:

- правила поведения в спортивном зале
- оборудование спортивного зала
- в какой форме тренироваться
- правила подвижных игр

должен уметь:

- правильно выполнять предлагаемые упражнения
- стоять, двигаться в боевой стойке
- наносить прямые удары руками и ногами

Учащиеся, закончившие годовое обучение по программе «Кик-боксинг для начинающих», но не достигшие необходимых результатов, могут повторить курс обучения по данной программе при согласии родителей (законных представителей), заключив Договор об оказании платных дополнительных образовательных услуг на новый срок.

Содержание программы.

Учебный план. Модуль 1

№	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	контроль	
	Введение	4	3		1	

1						
	Знакомство с программой. Техника безопасности при проведении занятий по кик-боксингу.		1			устный опрос
	Морально-волевая подготовка. Диагностика.		2		1	устный опрос тестирование
2	Инвентарь и оборудование	6	2	4		
	Знакомство с инвентарём. Умение пользоваться.		1	2		устный опрос наблюдение
	Правила поведения в спортзале. Гигиена.		1	2		устный опрос наблюдение
3	Общая физическая подготовка	6	2	4		
	Развивающие упражнения		1	1		наблюдение
	Восстанавливающие упражнения			2		наблюдение
	Подготовительные упражнения		1	1		наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	4		4		
	Быстрота			1		наблюдение
	Сила			1		наблюдение
	Выносливость			1		наблюдение
	Учебные соревнования			1		тестирование
5	Техническая подготовка	6		6		
	Боевая стойка			1		наблюдение
	Передвижения по рингу			1		наблюдение
	Боевые дистанции			1		наблюдение
	Удары			1		наблюдение
	Учебные соревнования			1		тестирование
	Защита			1		наблюдение
6	Подвижные игры	10				наблюдение
	Игры без предметов			2		наблюдение

	Игры с предметами			6		наблюдение
	Игры с эмоциональной нагрузкой			2		наблюдение
	Всего:	36	7	28	1	

Учебный план. Модуль 2

№	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1	Общая физическая подготовка	14	2	8	4	
	Развивающие упражнения			4		наблюдение
	Восстанавливающие упражнения		1	2		наблюдение
	Подготовительные упражнения		1	2		наблюдение
	Учебные соревнования				4	тестирование
2	Специальная физическая подготовка	12	2	8	2	
	Быстрота		1	2		наблюдение
	Сила		1	2		наблюдение
	Выносливость			4		наблюдение
	Учебные соревнования				2	тестирование
3	Техническая подготовка	14	2	10	2	
	Боевая стойка			2		наблюдение
	Передвижения по рингу		1	2		наблюдение
	Боевые дистанции		1	2		наблюдение
	Удары			2		наблюдение
	Учебные соревнования				2	тестирование
	Защита			2		наблюдение
4	Тактическая подготовка	4		4		
	Дистанция боя			1		наблюдение
	Подготовительные действия			1		наблюдение

	Атака			1		наблюдение
	Контратака			1		наблюдение
5	Подвижные игры	16		16		наблюдение
	Игры без предметов			4		наблюдение
	Игры с предметами			8		наблюдение
	Игры с эмоциональной нагрузкой			4		наблюдение
	Всего:	60	6	46	8	

Содержательная часть.

Раздел 1. Введение (4 часа).

Цель: ознакомление учащихся с историей развития кик-боксинга и его роли в физическом воспитании детей.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с историей развития кик-боксинга в стране и в нашем регионе;
- ознакомление с режимом питания и отдых при занятиях кик-боксингом.

Метапредметные:

- развитие умений пользования средствами личной гигиены на занятиях кик-боксингом;
- развитие привычки к соблюдению режима дня.

Личностные:

- воспитание коммуникативных качеств.

Теория: Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья людей. Появление кик-боксинга в нашей стране, в Ульяновской области. Успешные выступления ульяновских кик-боксёров на российских и международных соревнованиях. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Закаливание воздухом, водой и солнцем при занятиях кик-боксингом. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кик-боксингу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с учащимися.

Практика: просмотр видеоматериалов; диагностика; тренинг на общение.

Оборудование: видеоматрифон, телевизор, журналы, иллюстрации, аптечка, капа, бинты, перчатки, шлем, бандаж, футы, накладки.

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

Виды и способы работы с детьми: текущий инструктаж.

Знания, умения, навыки:

- знание истории развития кик-боксинга, гигиены, закаливания, питания, техники безопасности;
- умение соблюдать общий режим.

Понятия: кик-боксинг, бандаж, бинты, капа, боксёрские перчатки, футы, накладки, шлем.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: опрос.

Раздел 2. Инвентарь и оборудование. (6 часов)

Цель: Ознакомить с оборудованием спортивного зала и инвентарём.

Задачи:

Образовательные:

- Научить правильно использовать инвентарь и оборудование.

Метапредметные:

- развитие умений пользования средствами личной гигиены при занятиях кик-боксингом;

- культура поведения спортсмена.

регулярность посещений тренировок.

санитарно-гигиенические требования во время занятий.

Личностные:

воспитать этику поведения обучаемого.

Теория: использование экипировки, форма для спортивных занятий.

Практика: использование и уход за инвентарем. Продолжительность тренировок (основная, разминка и заключительная часть).

- Построение, передвижение по залу, команды руководителя.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (20 часов).

Цель: развитие функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений.

Задачи:

Образовательные:

- обучение нормам здорового образа жизни.

Метапредметные:

- общефизическое развитие;

- равномерное развитие мышечной системы;

- укрепление костно-связочного 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). Основные упражнения по общей физической подготовке (развивающие, восстанавливающие, подготовительные). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кик-боксёров (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) (см. Приложение 1).

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-показательная и самостоятельная работа.

Знания, умения, навыки:

- умение выполнять 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.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (16 часов).

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

Задачи:

Образовательные:

- обучение различным упражнениям по СФП;
- обучение произвольному расслаблению мышц.

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств - силы, быстроты и выносливости, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Личностные:

- воспитать целеустремлённость и настойчивость.

Теория:

Понятие специальной физической подготовки. Ознакомление с направлениями специальной физической подготовки (специальной силы, специальной выносливости и специальной быстроты). Связь специальной физической подготовки с другими элементами подготовки обучающихся (общефизической, технической, тактической и психологической).

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»

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

Виды оцениваемых работ: упражнения, условные бои.

Раздел 5. Техническая подготовка (20 часов).

Цель: ознакомление с основами техники кик-боксинга.

Задачи:

Образовательные:

- обучение боевой стойке, передвижениям по рингу;
- изучение боевых дистанций;
- изучение основным ударам руками и ногами;
- изучение защит от рук и ног, контрударов.

Метапредметные:

- развитие двигательной памяти;
- развитие последовательности и рациональности движений;
- развитие правильной, рациональной координации движений;
- развитие чувства дистанции;
- развитие чувства удара.

Личностные:

- воспитание красоты и эстетики движений.

Теория.

Основные положения кик-боксёра: боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация ударов в кик-боксинге и их терминология. Биомеханика - основа удара и защиты в кик-боксинге. Защиты, контратаки

Практика:

- боевая стойка (левосторонняя - правша, правосторонняя - левша);
- передвижение кик-боксёра по рингу (шагами: обычным или приставным, скачками: вперёд, назад, в сторону);
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- прямые удары руками;
- удар ногой вперёд («мае»);
- удар ногой вбок (в сторону – «ёко»);
- круговой удар ногой («маваши»);
- боковые удары руками;
- защиты от прямых ударов руками (подставки, отбивы, уклоны, «сайд- степы»);
- защиты от «мае», «ёко» и «мавашей» (отбивы, шаг назад, отклоны, подставки и «сайд-степы»);
- защиты от боковых ударов руками (подставки, наложения, нырки, отклоны, шаг назад);
- контратаки (ответные и встречные) прямыми и боковыми ударами рук;
- контратаки (ответные и встречные) ударами ног («мае», «ёко», «маваш»).

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: боевая стойка, боевые дистанции, перемещение, передвижение, удары руками и ногами («мае», «ёко», «маваш»), защиты (уклон, нырок, отклон, отбив, подставка, «сайд-стеш», контрудары).

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

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

Раздел 6. Тактическая подготовка (4 часа).

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств кик-боксинга, физических и волевых качеств

Задачи:

Образовательные:

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

- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения рационально передвигаться по рингу, сохраняя при этом правильную боевую стойку и необходимую дистанцию до противника;

- развитие чувства дистанции;

- развитие умения ориентироваться на ринге;

- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитание тактическому мышлению.

Теория.

Современное представление о тактике.

Практика:

Боевые действия на дальней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;

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

- наступательные (развитие и завершение атаки);

- оборонительные (защитные и ответные действия).

Обучение комбинациям из двойных прямых ударов руками и ногами и 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 боксёров, виды тактики, связь тактической подготовки с другими видами подготовки кикбоксёров;

- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;

- умение ориентироваться на ринге;

- развитие чувства времени и чувства дистанции;

- развитие инициативы в бою;

- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

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

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

Раздел 7. Подвижные игры. (26 часов).

Цель: развитие физических качеств через игровые действия.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с видами и правилами подвижных игр
- освоение правил и их выполнение.

Метапредметные:

- развитие внимательности, сообразительности, самостоятельности.
- приобретение двигательного опыта

Личностные:

- воспитание взаимовыручки, взаимоподдержки

Теория: подвижные игры - одно из средств физического воспитания.

Практика: игры с предметом и без предметов, игры с физической и эмоциональной нагрузкой.

Оборудование: секундомер, гонг, мячи, кегли, фишки и др.

Методы и формы подачи материала: объяснение, наглядная демонстрация, работа судьи.

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

Формы контроля: наблюдение.

11. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график.

№ зан	дата	время	форма	кол-во часов	тема занятия	форма контроля
1	02.10.	14-15	Теорет	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная форма. Правила поведения на занятиях в спортивном зале.	устный опрос
2	04.10	17-18	Комб.	1	Вводное тестирование. Правила игры. Подвижная игра.	устный опрос
3	06.10	17-18	Комб.	1	Инвентарь и оборудование. Правила пользования инвентарём. Подвижная игра10.16	устный опрос
4	09.10	14-15	Практ	1	Эстафеты. Растяжка. Упражнения с набивными мячами	наблюдение
5	11.10.	17-18	Практ	1	Прямые удары ног на мешках. Подвижная игра.	наблюдение
6	13.10.	17-18	Практ	1	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мешкам. ОФП	наблюдение
7	16.10.	14-15	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Атлетические упражнения с тяжелыми мячами	наблюдение
8	18.10.	17-18	Практ	1	Подвижная игра. Упражнения с гантелями. Игра на внимание	наблюдение
9	20.10.	17-18	Практ	1	Подвижная игра. Упражнения с гантелями. Развитие скорости.	наблюдение
10	23.10.	14-15	Практ	1	Парные Упражнения с партнёром. Развитие ловкости.	наблюдение
11	25.10.	17-18	Практ	1	Упражнения со скакалкой.	наблюдение

					Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	
12	27.10.	17-18	Комб.	1	Подвижная игра. Удары по мешкам. Отжимание.	наблюдение тестирование
13	30.10.	14-15	Практ	1	Подвижная игра. Круговая тренировка. Развитие ловкости. Игра на внимание	наблюдение
14	01.11.	17-18	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Подвижная игра. Эстафеты.	наблюдение
15	03.11.	17-18	Практ	1	Растяжка. Упражнения с гантелями. ОФП	наблюдение
16	06.11.	14-15	Практ	1	Подвижная игра. Удары по мешкам. Гимнастика.	наблюдение
17	08.11.	17-18	Комб.	1	Разминка. Упражнения с гантелями. ОФП. Подвижная игра.	наблюдение
18	10.11.	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Круговая тренировка. Развитие скорости.	наблюдение
19	13.11.	14-15	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Растяжка. Упражнения в перчатках. Отработка прямых ударов руками.	наблюдение
20	15.11.	17-18	Практ	1	Разминка. Упражнения на снарядах. Удары ногами.	наблюдение
21	17.11.	17-18	Практ	1	Подвижная игра. Упражнения с теннисными мячами. Техничко- тактическая работа в парах.	наблюдение
22	20.11.	14-15	Практ	1	Подвижная игра. Разминка. Упражнения с гантелями. Развитие физических качеств - силы.	наблюдение
23	22.11.	17-18	Комб.	1	Эстафеты. Растяжка. Работа с набивными мячами 2-3 кг.	наблюдение
24	24.11.	17-18	Практ	1	Обучение работы сериями. Прямые удары руками и защита. По 2 серии.	наблюдение
25	27.11.	14-15	Практ	1	Развитие ловкости. Подвижная игра. Растяжка. ОФП	наблюдение
26	29.11.	17-18	Практ	1	Разминка. Круговая тренировка. Подвижная игра.	наблюдение
27	01.12	17-18	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Упражнения в перчатках. Отработка прямых ударов.	наблюдение
28	04.12.	14-15	Практ	1	Подвижная игра. Упражнения на снарядах. Гимнастика.	наблюдение
29	06.12.	17-18	Практ	1	Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с гантелями. Подвижная игра.	наблюдение
30	08.12.	17-18	Практ	1	Разминка. Растяжка. Работа с набивными мячами 2-3 кг.	наблюдение
31	11.12.	14-15	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Упражнения в перчатках 6 раз по 1 минуте. Прямые удары руками и защита.	наблюдение
32	13.12.	17-18	Практ	1	Разминка в движении. Упражнения	наблюдение

					на снарядах. Эстафеты.	
33	15.12.	17-18	Комб.	1	Игровая разминка. Круговая тренировка. ОФП	Наблюдение тестирование
34	18.12.	14-15	Практ	1	Растяжка. Техника ударов ног. Боковые удары. Упражнения на снарядах.	наблюдение
35	20.12.	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Упражнения с гантелями. Упражнения с теннисными мячами.	наблюдение
36	22.12.	17-18	Практ	1	Разминка. Растяжка. Подвижная игра. ОФП	наблюдение
37	25.12	14-15	Практ	1	Разминка на месте. Упражнения с теннисными мячами. Развитие физических качеств. Развитие ловкости.	наблюдение
38	27.12.	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Упражнения на снарядах. ОФП	наблюдение
39	29.12.	17-18	Практ	1	Разминка. Работа с набивными мячами. Развитие силы. Подвижная игра.	наблюдение
40	10.01	14-15	Практ	1	Разминка. Растяжка. Защита – шаг назад. Работа в перчатках.	наблюдение
41	12	17-18	Практ	1	Разминка. Упражнения в парах. Развитие ловкости. Подвижная игра.	наблюдение
42	15	17-18	Практ	1	Разминка. Упражнения в перчатках. Удары и защита. Подвижная игра.	наблюдение
43	17	14-15	Практ	1	Разминка. Работа с набивными мячами. Подвижная игра.	наблюдение
44	19	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Упражнения в перчатках. Подвижная игра.	наблюдение
45	22	17-18	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями.	наблюдение
46	24.01.	14-15	Практ	1	Упражнения с теннисными мячами. Эстафеты. Полоса препятствий.	наблюдение
47	26.01.	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой. ОФП	наблюдение
48	29	17-18	Практ	1	Растяжка. Упражнения на снарядах. Подвижная игра.	наблюдение
49	31	14-15	Практ	1	Разминка. Круговая тренировка. РФК – сила и ловкость.	наблюдение
50	2.02	17-18	Практ	1	Эстафета с теннисными мячами.	наблюдение
51	5	17-18	Практ	1	Разминка. Работа с набивными мячами. Подвижная игра. Развитие скорости.	наблюдение
52	7	14-15	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Упражнения на снарядах. Боковые удары ног.	наблюдение
53	9	17-18	Практ	1	Разминка в парах. Упражнения на ловкость в парах. Гимнастика.	наблюдение
54	12	17-18	Практ	1	Разминка. Растяжка. Упражнения в	наблюдение

					перчатках. Подвижная игра.	
55	14	14-15	Практ	1	Разминка. Работа с набивными мячами. Развитие силы.	наблюдение
56	16	17-18	Практ	1	Разминка. Техника прямых ударов и защит. Упражнения с гантелями.	наблюдение
57	19	17-18	Практ	1	Игровая разминка. СТТМ в перчатках. 6 раз по 1,5 мин. ОФП	наблюдение
58	21	14-15	Практ	1	Разминка. Растяжка. Упражнения со скакалкой. Круговая тренировка.	наблюдение
59	23	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Упражнения на снарядах. Отработка ударов. Подвижная игра.	наблюдение
60	26	14-15	Практ	1	Игровая разминка. Техника защиты. Работа с набивными мячами.	наблюдение
61	28	17-18	Практ	1	Разминка. Парные упражнения без перчаток. Развитие ловкости.	наблюдение
62	2.03	17-18	Практ	1	Разминка. Круговая тренировка. ОФП. Подвижная игра.	наблюдение
63	5	14-15	Практ	1	Работа Подвижная игра. Работа сериями. 5 раз по 1,5 мин. Подвижная игра.	наблюдение
64	07.03.	17-18	Практ	1	Разминка. Упражнения с гантелями. Развитие силы. ОФП	наблюдение
65	09.03.	17-18	Практ	1	Подвижная игра. Разминка. Упражнения в перчатках. Гимнастика.	наблюдение
66	12	14-15	Практ	1	Разминка. Упражнения с гантелями. Упражнения с теннисными мячами.	наблюдение
67	14.03.	17-18	Практ	1	Работа с набивными мячами. Круговая тренировка. Подвижная игра на внимание.	наблюдение
68	16.03.	17-18	Практ	1	Разминка. Упражнения со скакалкой. Парные упражнения без перчаток.	наблюдение
69	19	14-15	Практ	1	Подвижная игра. Круговая тренировка. Развитие выносливости.	наблюдение
70	21.03.	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Упражнения на снарядах. Развитие ловкости.	наблюдение
71	23.03	17-18	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Растяжка. Круговая тренировка.	наблюдение
72	26	14-15	Практ	1	Подвижная игра с эмоциональной нагрузкой. Работа с набивными мячами.	наблюдение
73	28.03.	17-18	Практ	1	Парные упражнения без перчаток. Упражнения с теннисными мячами.	наблюдение
74	30.03.	17-18	Практ	1	Разминка. Специальные упр. Упражнения с набивными мячами.	наблюдение
75	2.04	14-15	Практ	1	Подвижная игра на скорость. Разминка. Упражнения с гантелями.	наблюдение
76	4	17-18	Практ	1	Техника ударов рук. Упражнения в перчатках. Гимнастика.	наблюдение
77	6	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Круговая	наблюдение

					тренировка.	
78	9	14-15	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	наблюдение
79	11	17-18	Практ	1	Разминка. Техника ударов. Развитие выносливости.	наблюдение
80	13	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Работа в перчатках. Гимнастика.	наблюдение
81	16	14-15	Практ	1	Эстафета. Удары ногами. Удары по мешкам.	наблюдение
82	18.04.	17-18	Практ	1	Разминка. Специальные упражнения. Упражнения с гантелями.	наблюдение
83	20.04.	17-18	Практ	1	Подвижная игра. Упражнения в перчатках. ОФП	наблюдение
84	23	14-15	Практ	1	Парные упражнения без перчаток. Подводящие упражнения. Развитие выносливости.	наблюдение
85	25.04.	17-18	Практ	1	Бег. Разминка. Ускорения. Упражнения на турнике.	наблюдение
86	27.04.	17-18	Практ	1	Подвижная игра. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями	наблюдение
87	30	14-15	Практ	1	Разминка. Прыжки в длину. Отжимания. ОФП.	наблюдение
88	02.05.	17-18	Практ	1	Упражнения со скакалкой. Удары по мешкам. Гимнастика.	наблюдение
89	04.05.	17-18	Практ	1	Техника ударов. Упражнения с набивными мячами.	наблюдение
90	7	14-15	Практ	1	Бег. ОФП. Футбол.	наблюдение
91	11.05.	17-18	Практ	1	Игровая разминка. Круговая тренировка. ОФП.	наблюдение
92	14.05.	14-15	Практ	1	Разминка. Упражнения на ловкость. Упражнения с теннисными мячами. Техника ударов.	наблюдение
93	16	17-18	Практ	1	Бег. Разминка. Ускорения. Прыжки. Отжимание. Развитие выносливости.	наблюдение
94	18.05	17-18	Практ	1	Разминка. Футбол. Упражнения на тренажерах. Развитие ловкости.	наблюдение
95	21.05.	14-15	Комб.	1	Развитие ловкости. Подвижная игра. Растяжка. ОФП	Наблюдение тестирование
96	23.05	17-18	Практ	1	Итоговое занятие. Упражнения со скакалкой. Растяжка. Круговая тренировка	наблюдение

Условия реализации программы.

Для реализации образовательной программы «Кик-боксинг для начинающих» 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 x 2м;
- борцовское чучело;
- оборудование (шведская стенка, брусья, гимнастические скамейки, тренажеры);
- инвентарь (лапы, перчатки, мешки, ринг, шлема, капы, футы, голеностопы, щитки, бинты, мячи);
- гантели, гири, скакалки, мячи и т.д.
- средства судейства: свисток, секундомер, нарукавники, пояса (красный и черный)

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 (4x10 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 (1 минута);
- 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%.

Диагностическая карта мониторинга развития личностных качеств учащегося

Личностные качества	Культура поведения в детском	Способность переносить (выдерживать)	Способность оценивать себя адекватно реальным	Коммуникативные навыки, активность организаторские и
---------------------	------------------------------	--------------------------------------	---	--

	объединении дисциплинированность ответственность, самостоятельность			известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.			достижениям			лидерские способности		
уровень	выс	сред	низк	выс	сред	низ	выс	сред	низ	выс	сред	низ
Первый 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 скромнее, 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	<ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности на спортивных занятиях. - Инструкция по ПДД - Презентация педагогического проекта «Образовательная программа». - Правила личной гигиены спортсмена.
	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - 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»». - План – конспект открытого занятия «Подвижные игры на занятиях кик-боксинга». - План – конспект открытого занятия «Использование подвижных игр на занятиях спортивной направленности». - Методическая разработка: «Развитие базовых физических качеств обучающихся в объединении «Кик-боксинг»». - Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2012, с.256.
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Словарь спортивных терминов и понятий. - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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».
	Подвижные игры	Подборка подвижных игр. Подборка игр с предметами. Подборка игр с эмоциональной нагрузкой.

Образовательный процесс 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,;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок;

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.

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;
- укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Программа построена так, что по всем блокам образовательного процесса планируются занятия в комбинированной форме, в заключение 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 учащимися;
- динамика занятий учитывает психологические особенности и эмоциональный фон учащихся.

Во время проведения диагностики 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.

111. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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., Зацюрский 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., Зацюрский 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

28. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.

29. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.

30. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

31. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.

32. Котешев В.Е. Тактика бокса. - Краснодар, 1988.

33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.

34. Медведев В.В. Психологические основы физической подготовленности спортсменов. -М.: ГЦОЛИФК, 1983.

35. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.

36. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

37. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.

39. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.

40. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

41. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.

42. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.

43. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров. - М.: ФиС, 1987. - 190 с.

44. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. - М.: ФиС, 1978.

45. Огуренков Е.И. Современный бокс. - М.: ФиС, 1986. - 248 с.

46. 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.

47. 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.

48. 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 нД «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.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

Журнал «Физическая культура в школе». URL: <http://www.choicejournal.ru/show.php?id=1367>

Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». URL: <http://lib.sport-edu.ru/Press/FKVOT/>

Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

Научно-теоретический журнал «Спортивный психолог». URL: <http://lib.psy.sportedu.ru>

[http:// standart.edu.ru /](http://standart.edu.ru/)

[http:// kharkov-loko.narod.ru/library/psych/psytired3.htm](http://kharkov-loko.narod.ru/library/psych/psytired3.htm)

[http:// fizkult-ura.ru/node/134](http://fizkult-ura.ru/node/134)

[http:// fizkult-ura.ru/node/131](http://fizkult-ura.ru/node/131)

[http:// kharkov-loko.narod.ru/library/psych/psytired.htm](http://kharkov-loko.narod.ru/library/psych/psytired.htm)

<http://www.championat.com>