

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества города Димитровграда  
Ульяновской области»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КИКБОКСИНГ»  
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень подготовки - базовый

Срок реализации:

1 модуль обучения - 62 час.

2 модуль обучения – 82 час.

Возраст учащихся: 5-14 лет

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ДДТ  
от «31» мая 2019 г.  
Протокол № 5

Программа разработана Измалкиным  
Никитой Сергеевичем,  
педагогом дополнительного  
образования

## Содержание:

1.	Пояснительная записка	4 стр.
2	Цель и задачи программы	6 стр.
3	Содержание программы	9 стр.
	3.1 Учебный план	
	3.1.1 Учебный план	10 стр.
	3.2 Содержание учебно-тематического плана	
	3.2.1 Содержание учебно-тематического плана	11 стр.
	3.3 Календарный учебный график	
	3.3.1 Календарный учебный график	14 стр.
4	Планируемые результаты	20 стр.
5	Условия реализации программы	21 стр.
6	Формы аттестации	22 стр.
7	Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы	22 стр.
8	Список литературы	23 стр.

## **1. Пояснительная записка.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг».** Данная программа создана как: *Модифицированная*. За основу взята программа спортивной подготовки по кикбоксингу, автор-составитель Э.А. Островский – Заслуженный тренер России по кикбоксингу, В.К. Шеянов – Заслуженный тренер России по кикбоксингу. При поддержке инструктора-методиста ОГБ ФСУ «СШННВС» А.А. Александрова, г.Ульяновск 2017 год.

**Актуальность программы:** Образовательная часть задачи предполагает совершенствование в избранном виде спорта, оздоровительная – сохранение и укрепление при этом здоровья, воспитательная - формирование нравственных убеждений и правил поведения. В целом же программа способствует подготовке человека к жизни.

Появление предлагаемой программы вызвано очевидной необходимостью совершенствования планирования и организации тренировочного процесса и всей подготовки спортсменов в кикбоксинге в целом, как важнейшей составляющей эффективной работы, направленной на реализацию государственных задач в области физического воспитания населения и спорта. Этим признается тот факт, что имеющиеся программы не в полной мере отвечают потребностям развития современного кикбоксинга, не учитывая ряда тенденций его развития, сложившихся в последнее время, и зафиксированных, в частности, в правилах соревнований и трудах ведущих специалистов в данном виде спорта.

**Отличительные особенности программы:** Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные

спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе впервые определено содержание образования на этапе СОГ. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

**Адресат программы:** дети 5 – 14 лет

**Психолого-педагогические особенности:**

Ребенок 5 – 14 лет, физически развит, без ограничения по состоянию здоровья к занятию спортом

**Содержание и материал** программы «Кикбоксинг» соответствует **стартовому уровню.**

Состав учащихся может быть, как одновозрастным, так и разновозрастным

**Объем программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы;

1 модуль обучения - 62 час.

2 модуль обучения – 82 час.

**Срок освоения программы** определяется содержанием программы — количество недель, месяцев, лет, необходимых для ее освоения;

**Форма обучения:** очная

**Формы организации образовательного процесса:** групповая

**Методы обучения** в основе которых лежит способ организации занятия (табл. 1)

Таблица 1.

<b>Словесные</b>	<b>Наглядные</b>	<b>Практические</b>
устное изложение	работа по образцу и др.	тренинг
беседа, объяснение	показ педагогом приемов исполнения	тренировочные упражнения

	наблюдение	
--	------------	--

**Тип занятия:** комбинированный, теоретический, практический, тренировочный.

**Формы проведения занятий :** мастер – класс, наблюдение, встреча с интересными людьми, профильный лагерь, ринг, сборы, соревнования, турнир, чемпионат.

**формы организации учебного занятия** - встреча с интересными людьми, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, ринг, соревнование, турнир.

**педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения.

**Режим занятий** (периодичность и продолжительность занятий.)

2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа 45 минут (в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14))

**Формы подведения итогов реализации программы:** зачет, контрольные нормативы, участие в соревнованиях

## 2. Цель и задачи программы.

### Задачи:

1. Укрепление здоровья и дальнейшее повышение уровня физического развития.
2. Овладение основами техники кикбоксинга и других видов спорта.
3. Выявление задатков, способностей и уровня спортивной одаренности.
4. Приобретение соревновательного опыта как в кикбоксинге, так и в других видах спорта.
5. Воспитание волевых качеств.

**Основная цель:** обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа

подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта и единоборств.

**Первая часть программы - нормативная**, которая включает в себя количественные рекомендации по группе занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях.

**Вторая часть программы - методическая**, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Учебный план**

**Учебный план** — содержит название разделов и тем программы, количество теоретических и практических часов;

*В дополнительном образовании практическая деятельность детей на занятиях должна преобладать над теорией (в примерном соотношении 60% на 30%).*

При реализации программ дополнительного образования через проектную деятельность обучающихся можно формулировать её этапы (самоопределение, целеполагание и т.п.) и задачи каждого этапа.

Также в учебно-тематическом плане необходимо закладывать часы:

- на комплектование группы первого года обучения;
- на вводное занятие (введение в программу);
- концертную, выставочную или соревновательную деятельность;
- мероприятия воспитывающего и познавательного характера;
- итоговое занятие, отчетное мероприятие.

### 3.1.1 Учебный план программы 1 модуль обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретические занятия (6ч.)</b>					
1.1	Теоретические занятия	6	6	0	Комплексное занятие, тренинг	Наблюдение, опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Практические занятия (48ч.)</b>					
2.1	ОФП	8	0	8	Комплексное занятие, практическое, тренинг	Выполнение практических заданий
2.2	Дыхательные упражнения	12	0	12	Комплексное занятие, практическое, тренинг	Выполнение практических заданий
2.3	СФП	8	0	8	Комплексное занятие, практическое, тренинг	Выполнение практических заданий
2.4	Освоение техники кикбоксинга	20	0	20	Комплексное занятие, практическое, тренинг	Наблюдение, мастер – класс, выполнение практических заданий
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Нормативы по физической подготовке (8 ч.)</b>					
3.1	Контрольные испытания по ФП.	6	0	6	Комплексное занятие, тренинг, соревнование	Соревнование, зачет
	Итоговое занятие	2		2	Комплексное занятие, тренинг, соревнование	Соревнование, зачет
	Итого:	62 час.				

### 3.1.2 Учебный план программы 2 модуль обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретические занятия (2ч.)</b>					
1.1	Теоретические занятия	2	2	0	Комплексное занятие, тренинг	Наблюдение, опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Практические занятия (40ч.)</b>					
2.1	ОФП	8	0	8	Комплексное занятие, практическое, тренинг	Выполнение практических заданий
2.2	Дыхательные упражнения	12	0	12	Комплексное занятие, практическое, тренинг	Выполнение практических заданий
2.3	СФП	8	0	8	Комплексное занятие, практическое, тренинг	Выполнение практических заданий
2.4	Освоение техники кикбоксинга	20	0	20	Комплексное занятие, практическое, тренинг	Наблюдение, мастер – класс, выполнение практических заданий
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Нормативы по физической подготовке (40 ч.)</b>					
3.1	Контрольные испытания по ФП.	38	0	38	Комплексное занятие, тренинг, соревнование	Соревнование, зачет
	Итоговое занятие	2		2	Комплексное занятие, тренинг, соревнование	Соревнование, зачет
	Итого:	82 час.				



## 3.2 Содержание учебно-тематического плана

### 3.2.1 Содержание учебно-тематического плана 1 модуля обучения

#### Раздел 1. Теория

**Тема:** Физическая культура - важное средство развития и укрепления здоровья человека

**Теория:**

- Понятие о физической культуре и спорте.
- Формы физической культуры.
- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

#### Раздел 2. Практические занятия

**Тема:** Общая физическая подготовка

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:**

- освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.
- эстафета.
- спортивные игры.

**Тема:** Дыхательные упражнения

**Практика:**

- Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду).
- Повороты головы с одновременным вдохом.
- Покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом
- Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом.
- наклон туловища вперед с одновременным вдохом.
- ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.
- перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны).
- шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги.
- выпады в стороны.
- шаги на месте с вдохом на каждый выпад.
- повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

**Тема:** Специальная физическая подготовка

**Практика:**

- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

**Тема:** Освоение техники кикбоксинга

**Практика:**

- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад.
- Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

### **Раздел 3. Нормативы по физической подготовке**

**Тема:** Контрольные испытания по физической подготовке

- бег на 30 м, челночный бег 3×10 м выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- шестиминутный бег выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. В забеге участвуют все учащиеся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- количество прыжков через скакалку за 30 с. Выполняется максимальное количество прыжков любым способом. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Подъем ног к перекладине. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Подъем ног к перекладине засчитывается, когда учащийся, коснувшись носками ног перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены рывки, раскачивания.

### **3.2.52 Содержание учебно-тематического плана 2 модуля обучения**

#### **Раздел 1. Теория**

**Тема:** Физическая культура - важное средство развития и укрепления здоровья человека

**Теория:**

- Понятие о физической культуре и спорте.
- Формы физической культуры.
- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

#### **Раздел 2. Практические занятия**

**Тема:** Общая физическая подготовка

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:**

- освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.
- эстафета.
- спортивные игры.

**Тема:** Дыхательные упражнения

**Практика:**

- Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного,

шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду).

- Повороты головы с одновременным вдохом.
- Покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом
- Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом.
- наклон туловища вперед с одновременным вдохом.
- ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.
- перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны).
- шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги.
- выпады в стороны.
- шаги на месте с вдохом на каждый выпад.
- повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

**Тема:** Специальная физическая подготовка

**Практика:**

- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

**Тема:** Освоение техники кикбоксинга

**Практика:**

- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад.
- Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

### **Раздел 3. Нормативы по физической подготовке**

**Тема:** Контрольные испытания по физической подготовке

- бег на 30 м, челночный бег 3×10 м выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- шестиминутный бег выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. В забеге участвуют все учащиеся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- количество прыжков через скакалку за 30 с. Выполняется максимальное количество прыжков любым способом. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Подъем ног к перекладине. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Подъем ног к перекладине засчитывается, когда учащийся, коснувшись носками ног перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены рывки, раскачивания.

### **3. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график** — это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы (п. 92 ст. 2, п. 5 ст. 47 ФЗ № 273).

### 3.3.1 Календарный учебный график 1 модуля обучения

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			общение	2	Инструктаж по ТБ. Знакомство с коллективом.	спортзал	зачет
2.			тренировка	2	ОФП. Стойка. Отработка шагов и передвижений.	спортзал	зачет
3.			тренировка	2	ОФП. Футбол, эстафеты.	спортзал	зачет
4			тренировка	2	ОФП. Обучение прямым ударам.	спортзал	зачет
5			тренировка	2	ОФП. Обучение боковым ударам. Салки, догонялки.	спортзал	зачет
6			тренировка	2	ОФП. Обучение ударам снизу.	спортзал	зачет
7			тренировка	2	ОФП. Обучение удару. (Мае-гери). Вышибала.	спортзал	зачет
8			тренировка	2	ОФП. Обучение удару. (Маваше-гери) Футбол.	спортзал	зачет
9			тренировка	2	ОФП. Обучение шагам с ударами. Эстафета.	спортзал	зачет
10			тренировка	2	ОФП. Обучение комбинациям с рук.	спортзал	зачет
11			тренировка	2	ОФП. Обучение комбинациям с ног.	спортзал	зачет

12			тренировка	2	ОФП. Футбол, эстафеты. Игра «Захват крепости»	спортзал	зачет
13			тренировка	2	ОФП. Обучение комбинациям рука+нога.	спортзал	зачет
14			тренировка	2	ОФП. Челнок, отработка ударов на челноке.	спортзал	зачет
15			тренировка	2	ОФП. Отработка прямых ударов на груше.	спортзал	зачет
16			тренировка	2	ОФП. Отработка боковых ударов на груше.	спортзал	зачет
17			тренировка	2	ОФП. Отработка ударов снизу на груше.	спортзал	зачет
18			тренировка	2	ОФП. Отработка ложных движений. Футбол	спортзал	зачет
19			тренировка	2	ОФП. Обучение защите от рук. Салки	спортзал	зачет
20			тренировка	2	ОФП. Обучение защите от ног. Догонялки	спортзал	зачет
21			тренировка	2	ОФП. Футбол.	спортзал	зачет
22			тренировка	2	ОФП. Отработка уклонов. Эстафета	спортзал	зачет
23			тренировка	2	ОФП. Отработка нырков. Скакалка	спортзал	зачет
24			тренировка	2	ОФП. Челночный бег, растяжка, лапы.	спортзал	зачет

25			тренировка	2	ОФП. Отработка одиночных ударов с рук.	спортзал	зачет
26			тренировка	2	ОФП. Отработка одиночных ударов с ног. Футбол	спортзал	зачет
27			тренировка	2	ОФП. Отработка ударов под уклон.	спортзал	зачет
28			тренировка	2	ОФП. Футбол, лапы.	спортзал	зачет
29			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций с ног.	спортзал	зачет
30			тренировка	2	ОФП. Условный вольный бой. Игра на внимание	спортзал	зачет
31			тренировка, общение	2	ОФП. Вольные бои. Подведение итогов	спортзал	зачет

### 3.3.1 Календарный учебный график 1 модуля обучения

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			тренировка	2	ОФП. Отработка ударов с дальней дистанции. Футбол	спортзал	зачет
2			тренировка	2	ОФП. Отработка атак ногами. Эстафета	спортзал	зачет



3			тренировка	2	ОФП. Футбол, лапы.	спортзал	зачет
4			тренировка	2	ОФП. Отработка ударов ногами на груше.	спортзал	зачет
5			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций в парах.	спортзал	зачет
6			тренировка	2	ОФП. Вольные бои	спортзал	зачет
7			тренировка	2	ОФП. Челночный бег, растяжка, лапы.	спортзал	зачет
8			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций на груше.	спортзал	зачет
9			тренировка	2	ОФП. Футбол.	спортзал	зачет
10			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций в парах.	спортзал	зачет
11			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций на груше.	спортзал	зачет
12			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций парах. Футбол	спортзал	зачет
13			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций на груше.	спортзал	зачет
14			тренировка	2	ОФП. Футбол.	спортзал	зачет
15			тренировка	2	ОФП. Вольные бои.	спортзал	зачет

16			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций в парах.	спортзал	зачет
17			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций на груше.	спортзал	зачет
18			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций в парах.	спортзал	зачет
19			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций на груше.	спортзал	зачет
20			тренировка	2	ОФП. Футбол.	спортзал	зачет
21			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций.	спортзал	зачет
22			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций на груше.	спортзал	зачет
23			тренировка	2	ОФП. Футбол, лапы.	спортзал	зачет
24			тренировка	2	ОФП. Вольные бои. Игра «Захват крепости»	спортзал	зачет
25			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций.	спортзал	зачет
26			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций на груше.	спортзал	зачет
27			тренировка	2	ОФП. Челнок, отработка ударов на челноке.	спортзал	зачет
28			тренировка	2	ОФП. Отработка прямых ударов на груше.	спортзал	зачет

29			тренировка	2	ОФП. Отработка боковых ударов на груше.	спортзал	зачет
30			тренировка	2	ОФП. Отработка ударов снизу на груше.	спортзал	зачет
31			тренировка	2	ОФП. Отработка ложных движений. Футбол	спортзал	зачет
32			тренировка	2	ОФП. Челночный бег, растяжка, лапы.	спортзал	зачет
33			тренировка	2	ОФП. Отработка одиночных ударов с рук.	спортзал	зачет
34			тренировка	2	ОФП. Отработка одиночных ударов с ног. Футбол	спортзал	зачет
35			тренировка	2	ОФП. Отработка ударов под уклон.	спортзал	зачет
36			тренировка	2	ОФП. Футбол, лапы.	спортзал	зачет
37			тренировка	2	ОФП. Отработка комбинаций с ног.	спортзал	зачет
38			тренировка	2	ОФП. Условный вольный бой. Игра на внимание	спортзал	зачет
39			тренировка	2	ОФП. Отработка ударов с дальней дистанции. Футбол	спортзал	зачет
40			тренировка	2	ОФП. Отработка атак ногами. Эстафета	спортзал	зачет
41			тренировка, общение	2	ОФП. Вольные бои. Подведение итогов	спортзал	зачет



## 1. Планируемые результаты.

К важнейшим **личностным** результатам изучения относятся следующие убеждения и качества:

- осознание своей идентичности как гражданина и патриота страны, члена семьи, локальной и региональной общности;
- освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;
- способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе;
- понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность.

**Метапредметные** результаты изучения выражаются в следующих качествах:

- способность сознательно и самостоятельно организовывать и регулировать свою деятельность - учебную, спортивную, общественную и др.;
- владение умениями работать с информацией (анализировать и обобщать факты общественно-спортивной жизни, обосновывать выводы и т. д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- способность решать спортивные задачи, участвовать в спортивных соревнованиях на различных уровнях;
- готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.

**Предметные** результаты изучения включают:

- физическая развитость;
- психологическая устойчивость;
- способность применять полученные знания и изученные приемы с целью получения результатов в спортивной деятельности;
- умения получать и систематизировать информацию из различных источников;
- пропаганда ЗОЖ и в частности кикбоксинга среди молодежи.

## 2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172(кабинет, школьный спортзал)

### **1. Материально-технические:**

- спортивный зал кикбоксинга;
- татами;
- игровой зал;
- боксерские снаряды (мешки, подушки, груши, лапы) ;
- боксерские перчатки и шлема, футы, форма спортивная, боксерки, боксерский бинт, капа, бандаж;
- мячи набивные, баскетбольные, для большого тенниса;
- тяжелоатлетические грифы и блины, гантели, скамейка для жима лежа;
- турник, брусья;
- скакалки

### **2. Методические:**

- учебно-методическая литература: книги, журналы, конспекты;
- наглядные пособия: плакаты, видеодиски;

### **3. Кадровые:**

- педагог дополнительного образования;
- контингент обучающихся, желающих заниматься.

### **3. Формы аттестации**

#### ***Формы промежуточной аттестации:***

- участие в соревнованиях различного уровня;
- показательное выступление в конце учебного года.

### **4. Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы.**

Педагогический контроль включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков

### **5. Список литературы**

1. Головихин Е. В., Степанов С. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга. Ульяновск, 2006.
2. Клецев В. Н. Кикбоксинг. М., 2006.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
4. Ширяев А.Г.: Бокс и кикбоксинг. - М.: Академия, 2007.
5. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004. - 352 с. (Серия "Планета Спорт").
6. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005 год.
7. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 год.
8. Филимонов В. И., Нигметзянов Р. А., Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой. М.: Инсан, 1999 год.