

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 22 г. о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение «ДЮСШ №1»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №22
_____ Уваровский М.Ю.
«04» августа 2023 года

Программа принята на основании
решения методического совета
от «02» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
с элементами вида спорта кикбоксинг
«Боевая перчатка»

Возраст детей 10-14 лет
Срок обучения - 1 год

Разработчик:
Карабаненко Р.В. – тренер-преподаватель

Чапаевск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

• Пояснительная записка	3
• Модуль 1 Общая физическая подготовка	10
• Модуль 2 Специальная физическая подготовка	16
• Модуль 3 Техничко-тактическая подготовка	20
• Обеспечение программы	23
• Список используемой литературы	25

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами кикбоксинга «Боевая перчатка» (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся среднего школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых детям для физического воспитания личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности в легкой атлетике, необходимые для участия в соревнованиях и сдачи норм ГТО.

Пояснительная записка

Нормативными основаниями для разработки Программы являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648 – 20);
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- Приказ Департамента образования администрации г.о. Тольятти от 18.11.2019 г. N443-пк/3.2 «Об утверждении Правил ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 NMO-16-09-01/826-ТУ)

В рамках целевой модели поставлена цель – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся путем увеличения охвата дополнительным образованием.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Боевая перчатка» физкультурно - спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы.

Цель программы-формирование у обучающихся целостного понимания знаний, умений и навыков по кикбоксингу, развитие индивидуальности, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.

Цели и задачи каждого модуля формируются отдельно.

Задачи программы

Обучающие:

- обогатить знания детей об истории развития кикбоксинга в Мире, России, регионе;
- ознакомить учащихся о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине «работа на дальней дистанции»
- раскрыть понятия, термины и определения кикбоксинга;
- обучить техническим элементам работы на дальней дистанции и правилам кикбоксинга;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами кикбоксинга;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО
- развить общефизические и специальные качества легкоатлета;
- развить устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить средствами кикбоксинга самостоятельность, индивидуальные, творческие способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами кикбоксинга спортивной одаренности и таланта у обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Возраст детей: программа рассчитана для учащихся в возрасте 10-14 лет. Средний школьный возраст (10—14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно складывается моторная индивидуальность, присущая затем уже взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение двигательной координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов.

Основная направленность физического воспитания подростков — формирование интереса к систематической спортивной тренировке. Важный элемент физического воспитания в этот возрастной период — становление спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения

поставленных целей.

Формы обучения:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 и 2 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Наполняемость учебных групп: составляет 15-25 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- умение действовать в коллективе;
- чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- положительное отношение к учебно-тренировочному процессу, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;

- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой результат.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе в команде спортсменов;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей модульной программы
«Боевая перчатка»

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
2.	Специальная физическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений, соревновательная деятельность
3.	Технико-тактическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
ИТОГО		126	12	114	

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с элементами кикбоксингу «Боевая перчатка» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории дисциплин в кикбоксинге, навыками проведения соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование;
- выполнение контрольных нормативов;
- тестирование;
- участие в соревнованиях в течение года.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для кикбоксёров общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта кикбоксинг «Боевая перчатка»

№п/п	Контрольные упражнения	Оценки				
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
ОФП						
1	Бег 30м(сек)	5.0	4.9	4.6	4.6	4.6
2	Бег 60м(сек)	9.1	9.0	8.9	9.0	8.9
3	Бег 100м(сек)				14.3	14.2
4	Кросс 500/1000 м (мин)	1.55.0	1.50.0	1.45.0	3.35.0	3.30.0
5	Метание теннисного мяча	32	35	40	40	43
6	Подтягивание на перекладине	5	6	7	7	8
7	Прыжок в длину с места	150	155	160	160	165
СФП						
1	Кувырки 20 раз	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт
2	Прыжки на скакалке	Зр*1мин			Зр*1мин	
3	Имитация ударов и защитных действий	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт
4	Упражнения на снарядах	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт
5	Упражнения в парах на разных дистанциях	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт

Содержание программного материала

В программу включены три модуля:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Техничко-тактическая подготовка.

Модуль № 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- совершенствование двигательных действий.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные:

- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание потребности и привитие умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- воспитание дисциплинированности, организованности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий кикбоксингом, поведения в спортивном зале;
- личную гигиену юного кикбоксера, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

Обучающийся должен приобрести навык

- проведения самостоятельных занятий по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию

основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Учебно-тематический план
модуля № 1 «Общая физическая подготовка».**

№ п/п	Тема занятия	Теория часы	Практика/ часы	Кол-во часов	Формы контроля/ аттестации
Введение в модуль				4	
1	Правила техники безопасности на занятиях	1		1	Собеседование
2	Физическая культура и спорт в России Правила кикбоксинга	1		1	Беседа, опрос
3	Строение и функции организма человека	1		1	Беседа, опрос
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена Места занятий, оборудование и инвентарь	1		1	Беседа, опрос
ОФП				37	
1	Строевые упражнения		8	8	Наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения без предметов		5	5	Тестирование
3	Общеразвивающие упражнения с предметами		4	4	Тестирование
4	Акробатические упражнения		5	5	Наблюдение
5	Подвижные игры и эстафеты		6	6	Наблюдение
6	Упражнения для кикбоксинга		9	9	Контрольные испытания
	Итоговое занятие		1	1	Тестирование, контрольные нормативы
Итого		4	38	42	

**Содержание программы
модуля № 1 «Общая физическая подготовка».**

Тема 1. Введение в модуль.

Теория: знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности.

Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий кикбоксингом.

Практика: ознакомление с местами проведения занятий, оборудованием и инвентарем. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Тема 2. Правила безопасности.

Теория: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий кикбоксингом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий кикбоксингом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц).

Практика: организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Теория: Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация.

Практика: Классификационные нормы и требования по кикбоксингу.

Тема 4. Правила кикбоксинга. Организация и проведение соревнований.

Теория: изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды дисциплин по кикбоксингу. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Практика: привитие инструкторских и судейских навыков.

Тема 5. Строение и функции организма человека.

Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Практика: беседа с применением наглядных пособий.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория: Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные

суточные нормы для кикбоксеров в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Практика: Составление полноценного меню для спортсмена. Анализ тренировочной нагрузки. Тематическая викторина по видам закаливания спортсмена.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория: Тренировочный зал и стадион для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практика: Ознакомление с местом занятий по избранному виду спорта.

Практические занятия. ОФП.

Тема 1. Строевые упражнения.

Теория:

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика:

1. Повороты на месте.
2. Перестроение в шеренге, в колонне.
3. Перемена направления движения строя.
4. Обозначение шага на месте.
5. Изменение скорости движения.
6. Переход с шага на бег, с бега на шаг.
7. Повороты в движении.

Тема 2 .Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практика:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
3. Выполнение упражнений на месте и в движении.
4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
5. Упражнения для формирования правильной осанки.
6. В различных исходных положениях-наклоны, повороты, вращения.

7. В положении лёжа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
8. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
9. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений с отягощением.

Практика:

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении с весом.
3. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
6. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Тема 4. Акробатические упражнения.

Теория: Формирование осанки у спортсмена.

Практика:

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.
2. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад.
3. Соединение нескольких кувырков.
4. Перекаты и перевороты.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Классификация подвижных игр.

Практика:

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Итоговое занятие

Теория: Контрольные испытания, тестирование

Практика:

- сдача контрольных нормативов.

Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в кикбоксинге для реализации и достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- формирование двигательных умений и навыков, направленных на развитие способностей человека с учётом вида его деятельности.

Развивающие:

- развитие физических способностей, необходимых для конкретной дисциплины кикбоксинга;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранной дисциплине кикбоксинга;

Воспитательные:

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.
- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- виды специально-подготовительных упражнений

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных

физических качеств.

- владеть техникой базовых упражнений кикбоксинга.

Обучающий должен приобрести навык:

- соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.
- необходимые спортсмену психологические качества.

**Учебно-тематический план
модуля № 2 «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Тема занятия	Теория/ часы	Практика/ часы	Кол-во часов	Формы контроля/ аттестации
	Введение в модуль			4	
1	Влияние СФП на развитие двигательных способностей	1		1	Тестирование Контрольные нормативы
2	Основные средства специальной физической подготовки	1		1	Тестирование Контрольные нормативы
3	Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.	1		1	Тестирование Контрольные нормативы
4	Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений.	1		1	Тестирование Контрольные нормативы
	СФП			37	
1	Развитие быстроты		10	10	Соревнования
2	Развитие дистанционной скорости		4	4	Наблюдение
3	Развитие скорости переключения с одного действия на другое		4	4	Наблюдение
4	Развитие скоростно-силовых качеств		10	10	Тестирование
5	Развитие специальной выносливости		9	9	Тестирование
	Итоговое занятие.		1	1	Контрольные нормативы
	Итого	4	38	42	

Содержание программы

Модуля №2 «Специальная физическая подготовка».

Тема 1. Введение в модуль

Теория :Влияние СФП на развитие двигательных способностей.

Основные средства специальной физической подготовки.

Практика:Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость,гибкость. Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений.

Практические занятия. СФП.

Тема2.Упражнения для развития скорости.

Теория:Влияние СФП на развитие двигательных способностей.

Практика:

- 1.Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком,спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.
2. Эстафеты с элементами старта.
- 3.Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Тема3.Упражнения для развития дистанционной скорости

Теория:Основные средства специальной физической подготовки.

Практика:

1. Ускорение под уклон 3 – 5 °
2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.
3. Бег прыжками.
4. Эстафетный бег.
5. Пробегание препятствий на скорость.
6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15м медленно).
7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».
8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.
9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Тема 4.Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Теория:Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость,гибкость

Практика:

- 1.Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.).

2. Бег с изменением направления до 180°. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м
4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.
5. Бой с «тенью».

Тема 5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Значение специальных физических качеств и формирования двигательных навыков и умений.

Практика:

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.
3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.
4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
5. Прыжки в глубину.
6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м.
7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.
9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Тема 6. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: Виды упражнений для развития специальной выносливости.

Практика

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.
3. Кросс с переменной скоростью.
4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.
6. Упражнения с набивным мячом.

Итоговое занятие

Теория: Контрольные испытания, тестирование

Практика:

- сдача контрольных нормативов.

Модуль № 3. «Технико-тактическая подготовка».

Ведущими факторами, определяющие спортивные результаты по кикбоксингу, являются физическая и функциональная подготовленность. Однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность.

Цель: формирование теоретических и практических знаний в области тактики и практического овладения ими применительно к требованиям своей дисциплины в кикбоксинге.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемой дисциплине кикбоксинга;

Развивающие:

- обучение основам технико-тактических приемов в кикбоксинге;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде кикбоксинга;

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
- умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- характерные умения и навыки выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Обучающийся должен уметь:

- владеть техникой базовых упражнений кикбоксинга.

Обучающийся должен приобрести навык:

- соревновательного опыта;
- улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества и необходимые спортсмену психологические качества.

**Учебно-тематический план
Модуля №3 «Технико-тактическая подготовка»**

№ п/п	Тема занятия	Теория/ часы	Практика/ часы	Кол-во часов	Формы контроля/ аттестации
	Введение в модуль			4	
1	Общие основы методики обучения технике отдельных дисциплинах кикбоксинга	1		1	Тестирование
2	Способы и приемы обучения спортивной технике	1		1	Тестирование
3	Оценка правильности выполнения упражнений, исправление ошибок	2		2	Тестирование Контрольные нормативы
	Технико-тактическая подготовка			37	
1	Техника ведения боя на дальней дистанции одиночными ударами рук		5	5	Спарринги
2	Техника передвижения на дальней дистанции		5	5	Спарринги
3	Техника ведения боя на дальней дистанции серийными атаками		5	5	Спарринги
4	Техника ведения боя на дальней дистанции ударами ног		5	5	Спарринги
5	Ведение боя на дальней дистанции с использованием рук и ног		4	4	Спарринги
6	Упражнения на снарядах		5	5	Тестирование
7	Специальные упражнения с партнером		4	4	Тестирование
8	Упражнения на координацию движений при ударах и защите, в передвижении		4	4	Тестирование
	Итоговое занятие		1	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого	4	38	42	

Содержание программы

Модуля №3 «Технико-тактическая подготовка»

Тема 1. Введение в модуль

Теория :Общие понятия о технико-тактической подготовке спортсмена.

Тема2. Техника ведения боя на дальней дистанции одиночными ударами рук.

Теория:Общие основы методики обучения технике отдельных дисциплин кикбоксинга.

Практика:

1. Бой одиночными прямыми ударами левой руки
2. Бой одиночными прямыми ударами правой руки
3. Вольный бой одиночными прямыми ударами

Тема 3. Техника передвижения на дальней дистанции

Теория: Способы и приемы обучения спортивной технике.

Практика:

1. Передвижения в стойке перед зеркалом вперед, назад
2. Передвижения в стойке перед зеркалом влево, вправо
3. Передвижения в стойке по квадрату
4. Передвижения в стойке с партнером

Тема 4. Техника ведения боя на дальней дистанции серийными атаками

Теория: Оценка правильности выполнения упражнений, исправление ошибок

Практика:

1. Отработка 2х ударных серий прямыми ударами левой, правой рукой.
2. Изучение 2х ударных серий прямыми ударами левой, правой рукой.
3. Изучение 2х ударных серий левой рукой.
4. Изучение 3х ударных серий с прямыми ударами левой, правой, левой руками.
5. Изучение 3х ударных серий с прямыми ударами правой, левой, правой руками.
6. Ведение боя на дальней дистанции с использованием серийной работы левой рукой.
7. Ведение боя на дальней дистанции с использованием серий левой и правой рукой.

Тема 5. Техника ведения боя на дальней дистанции ударами ног

Теория: Техника безопасности при выполнении ударов ногами.

Практика:

1. Изучение серий ударов левой ногой.
2. Изучение серий ударов правой ногой.
3. Изучение серий ударов левой и правой ногой.
4. Ведение боя одиночными ударами левой ногой.
5. Ведение боя одиночными ударами правой ногой.
6. Вольный бой ногами.

Тема 6. Ведение боя на дальней дистанции с использованием рук и ног

Теория: Техника соединения ударов руками и ногами.

Практика:

1. Изучение серий ударов левой ноги и левой рукой.
2. Изучение серий ударов левой рукой и правой ногой.
3. Изучение серий из 3х ударов:

- а) удар левой ногой и левой, правой рукой
 - б) удары левой, правой рукой и правой ногой
4. Ведение боя сериями левой рукой и левой ногой 5. Ведение боя сериями руками и ногами.

Итоговое занятие

Теория: Контрольные испытания, тестирование

Практика:

- сдача контрольных нормативов.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся.
- *практические методы:* тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Ресурсное обеспечение программы:

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта Кикбоксинг «Боевая перчатка» осуществляет тренер-преподаватель Карabanенко Р.В., прошедший аттестацию, имеющий первую квалификационную категорию.

Материально-техническое оснащение программы

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале «ДЮСШ №1».

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень имеющегося оборудования: ринг-1 шт.,

гимнастическая скамейка – 3 шт.,

боксерские мешки – 9 шт.,

лапы боксерские – 2 пары,

конусы – 6 шт.,

скакалки – 20 шт.,

гантели – 10 пар,

макивары – 2 шт.,

макивары для ног – 6 шт.,

перчатки боксерские – 15 шт.,

перчатки снарядные – 15 шт.,

теннисные мячи – 16 шт.,

мячи для метания: 3кг – 5 шт., 4кг – 4 шт., 5кг – 4 шт.,

гимнастическая стенка – 1 шт.,

весы медицинские -1 шт.,

гантели – 10 пар

ядра: 4кг – 6 шт., 5кг – 3 шт.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.П. Ильин. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб.заведений - Издательство РГПУ им. А.И. Герцена 2018. - 416 с.
2. Клещев, В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / В.Н. Клещев. - М.: Академический проспект, 2016. - 288 с.
3. Куликов, А. Кикбоксинг [Текст]/А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2015.- 320 с.
4. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин. - М., 2019. - 113 с.
5. Овесьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] / В.Н. Овесьянов. -М.: Олимпийская литература, 2015. - 261 с.
6. Подойницын, В.В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга 1. Начальное обучение. Спортивное совершенствование / В.В. Подойницын В.В. - Новосибирск: Подойницын В.В., 2017. - 133 с.
7. Клещев, В.Н. Мотивационные аспекты подготовки кикбоксеров. Ежегодный спортивный альманах «KikBoxing», Москва ООО «Только спорт», 2018.-с.30

Перечень интернет-ресурсов:

8. Виды кикбоксинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://komikickboxing.jimdo.com/виды-кикбоксинга/>
9. Головихин, Е.В. Программа по кикбоксингу [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bookitut.ru/Programma-po-kikboksingu.html> (дата обращения 15.08.2020г.)
10. Кикбоксинг - описание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/bbd6ac3d-ecc5-4e50-97a8-b9e6b0823242> (дата обращения 15.08.2020г.)
11. Кикбоксинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kalugasport.ru/2012-03-09-13-01-40/razdelytel-kikboksing/opysanye-kikboksing-vs> (дата обращения 15.08.2020г.)
12. Методика развития быстроты [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.voindao.ru/metodika-razvitiia-bystryty/> (дата обращения 15.08.2020г.)
13. О кикбоксинге [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kickboxing-omsk.ru/sport-center/about-kickboxing>(дата обращения 15.08.2020г.)
14. Педагогическая система физической подготовки боксеров [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/50556>(дата обращения 15.08.2020г.)

15. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения [Электронный ресурс] / под.ред. А.Д. Жукова. - М.: Магистр-пресс, 2011. - 1000 с. Режим доступа: http://www.sportwiki.to/Спортивная_энциклопедия(дата обращения 15.08.2020г.)

16. Уроки кикбоксинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.mfight.ru/lessons.html>(дата обращения 15.08.2020г.)