

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  
**«Боевое искусство»**

Возраст детей: 15-18 лет  
Срок обучения: 1 год

Разработчик:  
Кривоzubов А.В. - тренер-преподаватель

*Чапаевск, 2023*

## Содержание.

• Пояснительная записка	_____	3
• Модуль 1 «Физическая подготовка»	_____	9
• Модуль 2 Избранный вид спорта «Кикбоксинг»	_____	14
• Модуль 3 «Спортивные игры»	_____	19
• Обеспечение программы	_____	23
• Список используемой литературы	_____	25

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевое искусство» физкультурно-спортивной направленности с элементами кикбоксинга (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на формирование и развитие физических 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 старшего школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых детям для физического воспитания личности, получение углубленных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности в кикбоксинге, необходимые для участия в соревнованиях и сдачи норм ГТО.

### **Пояснительная записка.**

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боевое искусство» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта кикбоксинг положены:

- 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.
- 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)

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Боевое искусство» 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.

Реализация данной Программы в системе дополнительного образования детей позволяет не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели.

**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.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**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. В образовательном процессе большое внимание уделяется общей физической

подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. 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 и задачи Программы.***

***Цель программы*** – формирование здорового образа жизни и создание условий в формировании личности, ориентированной на общечеловеческие ценности посредством занятий кикбоксингом.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

#### ***Обучающие:***

- обогатить знания детей об истории развития кикбоксинга;
- раскрыть понятия, термины и определения кикбоксинг;
- формировать знания и умения в области технических действий кикбоксинга
- обучить и совершенствовать технику ударов руками;
- обучить и совершенствовать технику ударов ногами;
- совершенствовать защитные действия;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности,
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать нравственные и волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### ***Развивающие:***

- развить общефизические и специальные качества кикбоксёра;
- развивать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- расширять функциональные возможности организма через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

- развить устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить средствами кикбоксинга самостоятельность, индивидуальные, творческие способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта у обучающихся;

*Цели и задачи каждого модуля формируются отдельно.*

***Возраст детей, участвующих в реализации программы:*** 15-18 лет.

В возрасте 15-18 лет происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. К 18 годам завершается период бурного роста и развития организма, наступает относительно спокойный период физического развития. Темп роста в длину замедляется, нарастает мышечная сила, умственная и физическая работоспособность, увеличивается объем грудной клетки, формирование и функциональное развитие тканей и органов. В этом возрасте выравнивается характерное для подростков несоответствие в росте сердца и сосудов, уравнивается кровяное давление. Завершается развитие центральной нервной системы.

Старшеклассникам доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по скоростным видам спорта, добиваясь заметных успехов.

В возрасте 15-18 лет формируется духовный облик, определяются черты характера человека, происходит становление мировоззрения и личности.

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

***Формы обучения:***

- учебно-тренировочное занятие (теоретические и практические).
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
  - самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

***Форма организации деятельности:*** групповая, индивидуальная.

***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.

***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  
«Боевое искусство».**

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Физическая подготовка</b>	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
2.	<b>Избранный вид спорта «Кикбоксинг»</b>	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений, соревновательная деятельность
3.	<b>Спортивные игры</b>	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>	

Учебный план рассчитан на 36 недель.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.**

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с элементами кикбоксинга «Боевое искусство» 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 кикбоксинга, навыками проведения соревнований.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

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

#### **Модуль № 1 «Физическая подготовка».**

Одно из основных условий достижения высоких результатов- единство общей и специальной физической подготовки кикбоксёра.

Под общей физической подготовкой (ОФП) подразумевается использование различных упражнений, в том числе упражнений из других видов спорта для развития основных физических качеств спортсмена (силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости), необходимых для более успешного овладения отдельными видами технических действий кикбоксинга.

**Цель модуля:** комплексное развитие физических качеств кикбоксёров, повышение уровня функциональных возможностей организма путём воспитания общей работоспособности, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, совершенствование двигательных умений и навыков в кикбоксинге для реализации и достижений в соревновательной деятельности.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- формирование представлений о физической культуре и здоровье как

факторах успешной учебы и социализации;

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

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида легкой атлетики;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде легкой атлетики.

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;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- место кикбоксинга в системе мирового спорта;
- правила безопасного поведения во время занятий кикбоксингом, поведения в спортивном зале;
- личную гигиену кикбоксёра, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- виды специально-подготовительных упражнений.

Обучающийся должен уметь:

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

- владеть техникой базовых технических действий кикбоксинга.

Обучающийся должен приобрести навык

- проведения самостоятельных занятий по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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

**Учебно-тематический план  
Модуль № 1 «Физическая подготовка».**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	Формы контроля /аттестации
<b>1</b>	<b>Введение в модуль</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1			Беседа/опрос
1.2	Физическая культура и спорт в России	1			1	Беседа/опрос
1.3	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек	1		1		Беседа/опрос
1.4	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1			Беседа/опрос
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	
2.1	Кроссовый бег	9	3	3	3	УТЗ/ наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения	4	1	2	1	УТЗ/ наблюдение
2.3	Акробатические упражнения	3	1	1	1	УТЗ / наблюдение
2.4	Упражнения скоростно-силовых качеств	9	3	3	3	УТЗ / наблюдение
2.5	Упражнения для развития спец. выносливости.	6	2	2	2	УТЗ / наблюдение
2.6	Упражнения для развития спец. координации	6	2	2	2	УТЗ / наблюдение
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	сдача нормативов

подготовленности обучающихся)					
<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

## **Содержание программы модуля № 1 «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.** Физическая культура и спорт в России

Теория: История развития физической культуры и спорта, история развития кикбоксинга.

Практика: Демонстрация фильмов.

**Тема 3.** Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек

Теория: Общие гигиенические требования к занимающимся кикбоксингом.

Режим дня. Понятия здорового образа жизни.

Практика:

- демонстрация фильмов

**Тема 4.** Техника безопасности и профилактика травматизма.

Теория: Правила поведения в зале и на стадионе, правила поведения спортивным инвентарём, спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Практика:

- ознакомление с инструкцией по технике безопасности.

**Тема 5.** Кроссовый бег.

Теория: понятие и его виды.

Практика:

- кроссовый бег 3000м.

- комплекс упражнений для передвижения кикбоксёра.

**Тема 6.** Общеразвивающие упражнения

Теория: Виды общеразвивающих упражнений.

Практика:

- комплекс упражнений для шеи (наклоны, круговые движения и повороты головы в различных направлениях);

- комплекс упражнений для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибания, махи, отведения и приведения, рывки, отжимания, подтягивания).

- комплекс упражнений для туловища, упражнения для формирования правильной осанки (из различных исходных положений- наклоны, повороты; в

положении лёжа – поднимание и опускания ног, круговые движения ногами, поднимания и опускания туловища.

- комплекс упражнений для ног (различные маховые движения, приседания, выпады).

**Тема 7.** Акробатические упражнения.

Теория: Виды акробатических упражнений.

Практика:

- мост, равновесие «ласточка», шпагаты, кувырки, стойка на лопатках «берёзка»;

- стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки);

- стойка на кистях с толчка двумя ногами, перевороты.

**Тема 8.** Упражнения скоростно-силовых качеств

Теория: Определение скоростно-силовых качеств, техника безопасности.

Практика:

- бег с высоким подниманием бедра с весом на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе — 15- 30м.

- бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, торф) в различном темпе 20-40м.

- бег в гору (крутизна — 20°) в среднем и быстром темпе 15-25 м.

- прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед 10-30 прыжков.

- выпрыгивание из глубокого приседа 16-20 прыжков.

- прыжки на одной ноге с продвижением вперед 15-30 м на каждой ноге.

- многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания 30-40 прыжков.

- броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками 6-8 раз.

- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа по 5-7 раз на время.

**Тема 9.** Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: Понятие выносливости. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

-большой объем разминочного бега;

- повторный бег сериями от 4 до 6 х(150 до 500 м);

- равномерные кроссы, в чередовании с ходьбой до 40 – 60 мин;

- бой с тенью с утяжелителями.

-нанесение ударов по спортивным снарядам:

1. с ускоренным отдыхом

2. с удлиненным временем в раунде

3. с увеличением количеством раундов

4. с ускорением

**Тема 10.** Упражнения для развития специальной координации

Теория: Понятие координации движений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени;
- лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга;
- ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком;
- прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.);
- скоростной прогон стандартных серий;
- скоростной прогон стандартных комбинаций в непрерывном режиме;
- дискретный прогон комбинаций взрывными стандартными сериями.

**Тема 11.** Итоговое занятие.

Теория: Контрольные испытания, тестирование

Практика:

- сдача контрольных нормативов.

## **Модуль № 2 «Избранный вид спорта «Кикбоксинг».**

Основу кикбоксинга составляют шесть дисциплин: К1, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, лайт-контакт, поинтфайтинг и сольные композиции.

Кикбоксинг можно считать массовым видом спорта.

Кикбоксинг - достаточно молодой вид спорта, возникший в результате объединения приемов классического бокса с восточными единоборствами.

Происхождение кикбоксинга отражено в его названии, в переводе с английского это слово означает «удар ногой +бокс». Бои между кикбоксерами проходят на ринге. Наносить силовые удары противнику руками и ногами разрешается на всех уровнях (в голову, корпус). Основным преимуществом кикбоксинга перед другими видами единоборств является универсальная система ударов, вобравшая в себя все лучшие приемы ударной техники рук и ног.

Около 80% ударов во время боя кикбоксеров совершается руками. В связи с этим для поддержания зрелищности боев было введено так называемое - правило восьми ударов, следуя которому спортсмен должен наносить во время каждого раунда не менее восьми ударов ногой. Правда, в современном кикбоксинге их количество сократилось до шести. В кикбоксинге против каждого удара существует определенная защита, построенная на встречных и ответных ударах. В этом наблюдается его сходство с боксом. Поэтому во время атаки противника нельзя забывать о приемах защиты, что позволяет максимально обезопасить уязвимые места от серьезных повреждений. Кроме того, необходимо соблюдать правила проведения боев, запрещающие наносить удары в область суставов, ключицы и позвоночника. Судьями также наказывается удержание противника одной рукой при нанесении ближних ударов другой.

Легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Ведущими факторами, определяющие спортивные результаты по легкой атлетике, 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 дисциплине кикбоксинга.

**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;

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 базовыми техническими действиями в кикбоксинге.

Обучающийся должен приобрести навык:

- соревновательного опыта;

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

### Учебно-тематический план модуля №2 Избранный вид спорта «Кикбоксинг»

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Формы контроля /аттестации
<b>1</b>	<b>Введение в модуль</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Основы техники дисциплин кикбоксинга	2	2			Собеседование
1.2	Основы спортивной тренировки	2		1	1	Собеседование
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	
2.1	Обучение техники серийной работы рук прямыми ударами	10	4	3	3	УТЗ/ наблюдение
2.2	Обучение технике работы на средней дистанции боковыми ударами рук и апперкотами	10	3	3	4	УТЗ/ наблюдение
2.3	Обучение техники серийной работы ногами	9	3	3	3	УТЗ/ наблюдение
2.4	Обучения техническим действиям соединения ударов руками и ногами	8	2	4	2	УТЗ/ наблюдение
3	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	Сдача нормативов, участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	



## Содержание программы Модуля №2 Избранный вид спорта «Кикбоксинг».

**Тема 1.** Введение в модуль.

Теория: Общие понятия о техники спортивного упражнения.

**Тема 2.** Основы спортивной тренировки

Теория: Последовательность изучения дисциплин в кикбоксинге. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник.

**Тема 3.** Обучение техники серийной работы рук прямыми ударами.

Теория: Ознакомление с особенностями серийной работы рук прямыми ударами.

Практика:

- удержание партнера на дальней дистанции;
- нанесение трех ударных серий прямых ударов, начало с левой руки (различные уровни);
- нанесение трех ударных серий прямых ударов, начало с правой руки (различные уровни);
- нанесение серий ударов из четырех и более количества ударов, начало с левой руки (различные уровни);
- нанесение серий ударов из четырех и более количества ударов, начало с левой руки (различные уровни);
- нанесение серий ударов из четырех и более количества ударов, начало с правой руки (различные уровни);

**Тема 4.** Обучение техники работы на средней дистанции ударами рук (боковые и апперкоты).

Теория: Создать представление о технике работы на средней дистанции.

Оценка правильности выполнения упражнений, исправление ошибок.

Практика:

- изучение одиночных боковых ударов руками в голову и в корпус;
- изучение одиночных ударов руками апперкотов в голову и в корпус;
- защитные действия от боковых ударов руками;
- защитные действия от апперкотов;
- серийная работы руками на средней дистанции, используя боковые удары (серии из двух, трех и четырех ударов);
- серийная работа руками на средней дистанции, используя удары апперкот (серии из двух, трех и четырех ударов);

- серийная работа руками на средней дистанции, используя апперкоты и боковые удары руками;
- вход и удержание средней дистанции с элементами атаки, контратаки и защитных действий;

#### **Тема 5.** Обучение техники серийной работы ногами

Теория: Создать правильное представление о технике нанесения одиночных и серийных ударов ногами.

##### Практика:

- нанесение одиночного удара ногой в парах;
- нанесение серий из двух одинаковых ударов ногами (левой и правой, правой и левой) в парах;
- нанесение серий из двух и более разных ударов ногами в парах;
- отработка атаки ударов ногами в парах;
- отработка встречных ударов ногами в парах;
- отработка контратакующих ударов ногами в парах;

#### **Тема 6.** Обучение технических действий соединения ударов руками и ногами.

Теория: Ознакомление с техническими действиями соединения ударов руками и ногами.

##### Практика:

- атака начинается ударами руками, заканчивается ударом ноги в парах;
- атака начинается ударом ноги, заканчивается ударами руками в парах;
- атака начинается одиночным ударом ноги, продолжается одиночными или серийными ударами руками и заканчивается ударом ноги в парах;
- встречные действия начинаются с ударов руками, заканчиваются ударом ноги в парах;
- встречные действия начинаются с ударом ноги, заканчиваются ударами руками в парах;
- контратакующие действия начинаются ударами руками, заканчиваются ударами ног в парах;
- контратакующие действия начинаются ударами ног, заканчиваются ударами руками в парах;

#### **Тема 7.** Итоговое занятие.

Теория: Контрольные испытания, тестирование

##### Практика:

- Сдача контрольных нормативов.

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП  
для кикбоксёров 15-18 лет.**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг.
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (с)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг.(м):			
-сильнейшей рукой	6,50	7,90	8,90
-слабейшей рукой	5,0	6,30	7,40
Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М-18%	М-5%	М-10%
<b>СФП</b>			
Количество ударов по мешку за 8 сек.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин.	284	292	244

**Модуль №3 «Спортивные игры».**

В подготовке кикбоксёров применяются спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол.

Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью способствуют развитию выносливости. Совершенствование

гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

**Цель модуля:** способствовать развитию физических, моральных качеств и тактического мышления, расширить диапазон двигательных навыков, укрепить здоровье детей.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучение основам техники и тактике спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол);
- формирование первичных организаторских навыков и умений.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом
- повышение уровня общефизической подготовки (ОФП);
- развитие специальных физических способностей

Воспитательные:

- воспитание коллективизма, чувства дружбы со сверстниками и другими участниками образовательного процесса;
- воспитание необходимых морально-волевых и физических качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола, баскетбола, футбола;
- правила техники безопасности при проведении спортивных игр;
- правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- тактические приёмы в волейболе, баскетболе, футболе

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические приёмы спортивных игр;
- уметь оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы;
- выполнять движения в соответствии с правилами игры;
- осуществлять самоконтроль и дозирование нагрузки;

Обучающийся должен приобрести навык

- владения всеми правилами спортивных игр;
- проведения спортивных игр с учащимися младших классов.

**Учебно-тематический план модуля №3  
«Спортивные игры».**

		Кол- во часов	март	апрель	май	Формы контроля /аттестации
<b>1</b>	<b>Введение в модуль</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности при игре	2	2			Беседа
1.2	Знакомство с правилами спортивных игр (волейбол, баскетбол)	1		1		Беседа/ судейство
1.3	Знакомство с правилами спортивных игр( футбол)	1			1	Беседа/ судейство
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	
2.1	Волейбол	12	4	4	4	УТЗ/ наблюдение
2.2	Футбол	13	4	5	4	УТЗ/ наблюдение
2.3	Баскетбол	12	4	4	4	УТЗ/ наблюдение
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие</b> Самостоятельное судейство спортивных игр.	<b>1</b>			<b>1</b>	Судейство
	<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

### Содержание программы Модуля № 3 «Спортивные игры».

#### **Тема 1. Введение в модуль.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с правилами поведения на занятиях, знакомство с правилами игр.

Практика.

- просмотр видеофильмов.

#### **Тема 2. Волейбол**

Теория. Основные позиции игроков на площадке. Размер площадки.

Практика.

- перемещения из стойки.

- передача мяча.

- передача мяча сверху двумя руками.

- подача мяча.

- нападающие удары.

- приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия.
- тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

### **Тема 3. Футбол**

Теория. Размеры футбольного поля, ворот. Позиции игроков на футбольном поле.

Практика.

- удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.
- остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.
- тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.
- групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия.
- тактика игры в защите. Соревнования с командами других секций.

### **Тема 4. Баскетбол**

Теория. Размер площадки. Основные позиции игроков на площадке.

Практика.

- передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.
- ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего

расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

- тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

- тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

## **Тема 5. Итоговое занятие**

### Практика.

- самостоятельное судейство спортивных игр.

## **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, дети могут применять их на практике.

#### **Методы работы:**

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

- наглядный – демонстрация способа и последовательности выполнении практических упражнений, показ видеоматериалов.

Наглядные методы дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления занимающихся.

- практический – тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

- игровой - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность

занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

- соревновательный – специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основная форма подведения итогов - выступления на соревнованиях, сдача нормативов.

***Ресурсное обеспечение программы:***

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта Кикбоксинг «Боевое искусство» осуществляет тренер-преподаватель Кривоzubов А.В., прошедший курсы повышения квалификации, имеющий высшую квалификационную категорию.

**Материально-техническое обеспечение 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  
жгуты – 4 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 кикбоксёров. Ежегодный спортивный альманах «KukBoxing», Москва ООО «Только спорт», 2018.-с.30
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М.,2016.
9. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М.,2015.
10. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы игры (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 112 с.

### Перечень интернет-ресурсов:

11. Виды кикбоксинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://komikickboxing.jimdo.com/виды-кикбоксинга/>
12. Головихин, Е.В. Программа по кикбоксингу [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bookitut.ru/Programma-po-kikboksingu.html> (дата обращения 15.08.2020г.)
13. Кикбоксинг - описание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/bbd6ac3d-ecc5-4e50-97a8-b9e6b0823242> (дата обращения 15.08.2020г.)
14. Кикбоксинг [Электронный ресурс]. Режим доступа:

<http://kalugasport.ru/2012-03-09-13-01-40/razdelytel-kikboksing/opysanye-kikboksing-vs> (дата обращения 15.08.2020г.)

15. Методика развития быстроты [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.voindao.ru/metodika-razvitiia-bystryty/> (дата обращения 15.08.2020г.)

16. О кикбоксинге [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kickboxing-omsk.ru/sport-center/about-kickboxing>(дата обращения 15.08.2020г.)

17. Педагогическая система физической подготовки боксеров [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/50556>(дата обращения 15.08.2020г.)

18. 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](http://www.sportwiki.to/Спортивная_энциклопедия) (дата обращения 15.08.2020г.)

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