

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  
**«Юный кикбоксёр»**

Возраст детей 7-9 лет  
Срок обучения: 1 год

Разработчик:  
Кривоzubов А.В.- тренер-преподаватель

## **Краткая аннотация**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами кикбоксинга «Юный кикбоксёр» (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.

Кикбоксинг (от англ. - бить ногами и - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. С 1985 года берёт начало и «женский» кикбоксинг. В январе 1990 года выходит постановление Госкомспорта № 1/5 от 24.01.1990 г. «О признании кикбоксинга, как вида спорта».

## **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 «Юный кикбоксёр» физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы выражается в следующем:**

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как

целостная методика, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Огромное количество детей, впервые начиная посещать спортивные секции, не имеют практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать обучающихся, 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. Организация и введение в учреждении дополнительного образования данной программы помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Программа «Юный кикбоксёр» состоит из 3-х автономных модулей:

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Модуль №2 «Специальная физическая подготовка»

Модуль №3 «Технико-тактическая подготовка»

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

**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** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи Программы:**

*Обучающие:*

- Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- Изучить базовую технику кикбоксинга;
- Формировать прикладные навыки самообороны на базе кикбоксинга и других видов единоборств;
- Обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

*Развивающие:*

- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.;
- Развивать интеллектуальные качества;
- Развивать технико-тактические умения и навыки спортсмена;

*Воспитательные:*

- Воспитать морально волевые качества в процессе занятий кикбоксингом;
- Формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- Воспитание культуры юного кикбоксера.

**Возраст обучающихся,** участвующих в реализации Программы: 7 – 9 лет.

***Возрастные особенности детей.***

**Дети 7- 9 лет** могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от **6 до-14 лет**. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимания мышления. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

**Режим занятий:** два занятия в неделю, 2 и 1,5 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.

**Формы организации деятельности :** индивидуальная, парная, групповая.

**Формы проведения занятий:** тренировка, спарринги, соревнования, контрольное занятие, встреча с интересными людьми, открытые занятия и др.

**Наполняемость учебных групп** Минимальная наполняемость группы - 15 человек, максимальная - 25 человек.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься кикбоксингом, при наличии медицинской справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия - тренировки.

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.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть - разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть - выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть - упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

### **Планируемые результаты**

**По окончании реализации программы** обучающийся должен показать следующие результаты:

#### Метапредметные результаты:

##### **регулятивные:**

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владение основами самоконтроля, самооценки.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

***коммуникативные:***

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

***познавательные:***

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

**Должен знать:**

- Историю развития кикбоксинга;
- Боевую стойку кикбоксера;
- Краткий обзор развития кикбоксинга;
- Комбинации из двух ударов рукой;
- «Финты», обманные движения;
- Технику поединка;
- Правила соревнований;
- Терминологию ударов;
- Комбинации на лапах и мешках;
- Тактику различных видов боя: ближнего, среднего, дальнего.

**Должны уметь:**

- Выполнять удары руками и ногами на месте;
- Выполнять уклоны от ударов;
- Выполнять блок от удара ногой;
- Выполнять в передвижении базовую программную технику;
- Из базовых стоек выполнять движения защиты и атаки. Выполнять передвижения в базовых стойках;
- Выполнять передвижения в боевых стойках.

**Учебный план  
дополнительной общеразвивающей модульной программы  
«Юный кикбоксёр».**

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	42	4	38	Устный опрос Выполнение контрольных упражнений
2.	Специальная физическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
3.	Технико-тактическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>	

**Формы подведения итогов**

Участие в соревнованиях, турнирах, конкурсах, проведение открытого занятия для родителей.

**Содержание программы.**

**Модуль №1 «Общая физическая подготовка».**

**Цель:** формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

**Задач:**

Обучающие:

- обучать основам базовых видов классических упражнений в кикбоксинге;
- развивать гибкость;

Развивающие:

- укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки;
- создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности.

**Предметные ожидаемые результаты**



Обучающий должен знать

- Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
- Боевую стойку кикбоксера;
- Технику выполнения основных ударов и защит ;
- Правила соревнований по кикбоксингу;
- Весовые категории спортсменов;
- Контрольные нормативы для выявления уровня развития общей физической подготовки в соответствии с модулем и уровнем подготовки;

Обучающий должен уметь

- Выполнять базовую технику кикбоксинга
- Выполнять удары руками и ногами на месте;
- Выполнять передвижения в боевых стойках.

**Учебно-тематический план**

**Модуля №1 «Общая физическая подготовка».**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Формы контроля /аттестации
<b>1.Введение в модуль</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
-Техника безопасности на занятиях кикбоксингом		1			Собеседование
<b>2.Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
- История развития кикбоксинга.		1	1		Собеседование
-Гигиена спортсмена и закаливание.				1	Собеседование
<b>3. Практическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
- Упражнения на развитие гибкости.	12	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
- Упражнения на развитие ловкости.	12	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
- Упражнения на развитие быстроты.	12	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
<b>4. Итоговое занятие:</b> Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

## Содержание программы Модуля №1 «Общая физическая подготовка».

### **Тема №1:** Введение в модуль

Теория. Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств). История развития кикбоксинга.

**Тема №2:** Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Теория. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

**Тема №3:** Упражнения на гибкость

Теория. Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

**Тема №4.** Упражнения для развития ловкости

Теория. Характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная.

Практика:

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;

- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
- Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации
- Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Футбол, регби.

**Тема №5.** Упражнения для развития быстроты.

Теория. Характеристика быстроты. Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

- Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).
- Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.
- Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках;
- Эстафеты;
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки.

**Тема 6.** Итоговое занятие. Контрольные испытания, тестирование, Практика. Сдача контрольных упражнений и нормативов.

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	челночный бег 3X10 метров (14 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 5 раз)
	подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

## Модуль №2 «Специальная физическая подготовка».

### ***Цель:***

- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности,
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств,
- изучение и совершенствование техники кикбоксинга;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

### ***Задачи:***

#### Обучающие:

- обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям в кикбоксинге;
- формирование знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья своего организма и его работоспособности;

#### Развивающие:

- развитие стремления к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

#### Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

### ***Предметные ожидаемые результаты:***

#### *Обучающийся должен знать:*

- знать классические и специально-вспомогательные упражнения в кикбоксинге;
- правила соревнований;
- терминологию ударов;
- комбинации на лапах и мешках;

#### *Обучающийся должен уметь:*

- Выполнять уклоны от ударов;
- Выполнять блок от удара ногой;
- Выполнять в передвижении базовую программную технику;
- Из базовых стоек выполнять движения защиты и атаки.
- Выполнять передвижения в базовых стойках.

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

Содержание занятий	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Формы контроля /аттестации
<b>1. Введение в модуль</b> - Понятия о специальных упражнениях для развития быстроты, гибкости, ловкости	<b>1</b>	<b>1</b>			Беседа
<b>2.Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
- Основные методики тренировок	2	1	1		Собеседование
- Правила соревнований	1			1	Собеседование
<b>3. Практическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Упражнения для развития специальной ударной выносливости.	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	Выполнение контрольных упражнений
Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Выполнение контрольных упражнений
Специальные имитационные упражнения в строю.	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Выполнение контрольных упражнений
Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Выполнение контрольных упражнений
Развитие скоростно–силовых качеств,быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	Выполнение контрольных упражнений
<b>5. Итоговое занятие. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	Выполнение контрольных упражнений. Сдача контрольных нормативов
<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

**Содержание программы модуля  
«Специальная физическая подготовка»:**

**Тема №1. Введение в модуль.**

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости.

Теория: Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования упражнений в кикбоксинге. Правила соревнований.

Практика:

*Специальная быстрота* – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

*Специальная гибкость* – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Вставание со стойки на руках в положение мостик, шпагат.

*Специальная ловкость* – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

**Тема № 2.** Упражнения для развития специальной ударной выносливости.

Теория: Упражнения для развития специальной ударной выносливости.

Практика: Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

**Тема №3.** Специальные имитационные упражнения в строю.

Теория: Имитационные упражнения в кикбоксинге.

Практика: Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

**Тема №4. Итоговое занятие.** Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)

Теория: Правила соревнований. Атакующие и контратакующие приемы.

Практика: Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X 10 метров (не более 13 секунд)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Метание теннисного мяча 150 грамм (не менее 20метров)

Технико- тактическая подготовка	Техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. Бой с "тенью" по заданию. Участие в соревнованиях по кикбоксингу.
---------------------------------------	--

### Модуль №3 «Технико-тактическая подготовка».

**Цель:** овладение основами техники и тактики в кикбоксинге.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний о технике упражнений в кикбоксинге.

Развивающие:

- развитие вариантов ведения тактической борьбы на ринге в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях.

воспитательные

- воспитание волевых качеств;
- умение вести соревновательную борьбу.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- Терминологию ударов;
- Технику поединка;
- Комбинации на лапах и мешках;
- Правила соревнований;
- Тактику различных видов боя: ближнего, среднего, дальнего

Обучающийся должен уметь:

- Самостоятельно проводить разминку;
- Выполнять в передвижении базовую программную технику;
- Из базовых стоек выполнять движения защиты и атаки. Выполнять передвижения в базовых стойках;
- Выполнять передвижения в боевых стойках.
- Обучающийся должен приобрести навык:
- владеть судейскими навыками, знать правила проведения соревнований по кикбоксингу;



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

Содержание занятий	Кол-во часов	март	апрель	май	Формы контроля /аттестации
<b>1. Введение в модуль</b> - «Технико-тактическая подготовка» в кикбоксинге.	<b>1</b>	<b>1</b>			Беседа
-Техника безопасности на занятиях кикбоксингом		1			Беседа
<b>2. Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	0,5	0,5			Собеседование
Термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга	1,5	0,5		1	Собеседование
Правила соревнований	1		1		Собеседование
<b>3. Практическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Базовая стойка.	5	2	2	1	Выполнение контрольных упражнений
Техника ударов, защит и контрударов.	5	2	1	2	Выполнение контрольных упражнений
Прямые удары на дальней и средней дистанциях.	5	1	2	2	Выполнение контрольных упражнений
Атакующие и контратакующие приемы.	5	2	1	2	Выполнение контрольных упражнений
Защита на месте, в движении.	5	2	2	1	Выполнение контрольных упражнений
Совершенствование ударов, защита от ударов.	5	1	2	2	Выполнение контрольных упражнений
Техника и тактика ведения боя.	6	2	2	2	Выполнение контрольных упражнений
<b>4.Итоговое занятие:</b> <b>Контрольные испытания, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	Сдача контрольных нормативов.
<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	

## Содержание программы модуля №3 «Технико-тактическая подготовка» :

### Тема №1. Введение в модуль.

Теория: «Технико-тактическая подготовка» в кикбоксинге.

### Тема №2. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Теория:

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга;
- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

### Тема № 3. Термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга.

Теория. Знать термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга.

- *джеб*- прямой удар ближней к противнику рукой;
- *панч*- прямой удар дальней от противника рукой;
- *хук* - боковой удар рукой;
- *бэкфист*- удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360°(раскручивающийся удар);
- *апперкот* - удар рукой снизу;
- *фронт кик* - прямой удар ногой;
- *сайд кик* - боковой удар ногой;
- *раундхауз кик* - полукруговой удар ногой;
- *хук-кик* - обратный полукруговой удар ногой;
- *бэк-кик* - задний прямой удар ногой;
- *экс-кик* - рубящий удар ногой;
- *футсвинг*- подсечка;
- *джампинг-кик* - удар ногой в прыжке;
- *лоу-кик* - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой).

### Тема №4. Базовая стойка.

Теория. Передвижения в кикбоксинге.

Практика. Передвижения: изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону по кругу, влево и вправо.

- Боевые дистанции: изучение средней и дальней дистанций.

**Тема №5.** Техника ударов, защит и контрударов.

Теория. Техника ударов.

Практика. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

- Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атаками контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки, контрудары. В парах по заданию педагога. Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

- Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

**Тема №6.** Прямые удары на дальней и средней дистанциях.

Теория. Техника прямых ударов.

Практика. Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

**Тема № 7.** Атакующие и контратакующие приемы.

Теория. Техника атакующих ударов.

Практика. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

- Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.

**Тема №8 :** Защита на месте, в движении.

Теория. Техника защиты.

Практика. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

## **Тема № 9:**Совершенствование ударов, защита от ударов.

Практика. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

## **Тема №10.**Техника и тактика ведения боя.

Практика. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

**Тема № 11.** Итоговое занятие. Контрольные испытания, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)

Теория:Правила соревнований.

Практика: Выполнение контрольных испытаний.

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъём туловища к ногам лёжа на полу – 15 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145см)
	Бег 30м. -6.2
Технико-тактическая подготовка	Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие в соревнованиях.

### **Обеспечение программы.**

#### ***Методическое обеспечение:***

Многолетнюю спортивную подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство на занятиях с детьми на этом этапе – учебно-тренировочные занятия. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений, спаррингов, соревновательных мероприятий.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На тренировках необходимо уделять внимание элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит основной характер и осуществляется на основе закрепления базовых элементов.

### ***Ресурсное обеспечение программы:***

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта кикбоксинг «Юный кикбоксёр» осуществляет тренер-преподаватель Кривоzubов А.В., прошедший аттестацию, имеющий высшую квалификационную категорию.

### **Материально-техническое обеспечение.**

#### *Материально-техническое оснащение программы*

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале.

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 «Kuk Boxing», 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](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.)



