

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова
«30» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
(физкультурно-спортивная направленность,
базовый уровень)
«Кик-боксинг»
с 8 лет на 3 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Щенников Вадим Виссарионович

г. Городец
2022 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание учебного плана	8
4. Календарный учебный график	15
5. Формы аттестации	15
6. Оценочные материалы	16
7. Методические материалы	18
8. Условия реализации программы	28
9. Список литературы	30

1. Пояснительная записка

Кик-бóксинг-спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Подразделяется на американский кик-боксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кик-боксинг (формат К-1), сольные композиции (музыкальные формы). В широком смысле слова под кик-боксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток (тайский бокс, шутбоксинг, саньда, сават и пр.).

Родиной «американской» ветви кик-боксинга являются США. Здесь в 1960-х годах на волне популярности восточных единоборств начали практиковать полноконтактные поединки, где, в отличие от большинства правил распространённых тогда тхэквондо и каратэ-сётокан, отсутствовали ограничения силы ударов, поединок не останавливался рефери после проведённого технического действия (достигшего цели удара), были разрешены удары руками в голову (для чего у бокса были позаимствованы техника и экипировка- перчатки). Изначально новый вид спорта именовался «фулл-контакт карате» (full-contact англ. karate, полноконтактное карате). При этом под термином «карате» понималось любое восточное единоборство, будь то собственно карате, тхэквондо или ушу. Вскоре из-за протестов функционеров традиционного карате от названия пришлось отказаться, приняв новый термин— «кик-боксинг». Что же касается «фулл-контакта», то это наименование сохранилось за одним из разделов кик-боксинга. В 1974 году была основана первая организация профессионального кик-боксинга— РКА (Professional Karate Association), что фактически стало датой рождения кик-боксинга как сформировавшегося вида спорта. «Японская» ветвь кик-боксинга своим происхождением связана с проникновением в Японию тайского бокса, который несмотря на конкуренцию с каратэ-кёкусинкай, смог занять свою весьма обширную нишу, однако не в чистом виде, а в модифицированном. Фактически, японский кик-боксинг - это переделанные правила тайского бокса. Существенными отличиями являлись запрет на удары локтями (считалось, что часто наносимые локтями рассечения вредят зрелищности, поскольку публика предпочитает «чистые» нокауты, а не остановки боёв из-за травм) и иной подход к подсчёту очков (сбалансированная оценка ударов руками и ногами в отличие от тайского бокса, где удары ногами оцениваются выше). В 1970-е годы японский кикбоксинг развивали три основные организации: АЖКВА (All-Japan Kick-Boxing Association), WKBA (World Kick-Boxing Association) и лига «Какутоги». После того, как в 1981 году ряд японских кикбоксеров оказались замешанными в связях с преступностью, японские организации пришли в упадок, уступив первую роль американской WKA. С конца 1980-х годов вновь стали появляться местные функционеры кик-боксинга, а в 1993 году появилось К-1, превратившее японский кикбоксинг в одно из наиболее развитых профессиональных единоборств в мире. Вместе с тайским боксом японский кикбоксинг пришёл в Европу, в первую очередь - в Голландию, которая стала одним из главных мировых центров кик-боксинга (стоит отметить, что из 18-ти гран-при К-1 в тяжёлом весе 15 выиграла голландцы).

В СССР кик-боксинг начал развиваться с 1987 года, как движение инициативных групп и самодеятельных секций. 1 сентября 1989 года на учредительной конференции в г. Киеве был образован Всесоюзный совет по кикбоксингу (ВСК) и действующий на общественных началах координационный центр клубов и секций кикбоксинга РСФСР, УССР, БССР, Латвийской ССР. Принято положение о ВСК, в котором поставлена задача в сотрудничестве с Госкомспортом СССР подготовить создание официально признанной всесоюзной федерации этого вида спорта. Деятельность ВСК инициировала интерес к кик-боксингу практически во всех союзных республиках. В январе 1990 года выходит постановление Госкомспорта № 1\5 от 24.01.1990г. «О признании кик-боксинга, как вида спорта», в котором, в частности, говорится о принятии предложения Главного управления летних видов спорта о проведении учредительной конференции с участием представителей союзных республик, г.г. Москвы и Ленинграда, спортивных организаций профсоюзов и ведомств с целью создания Всесоюзной федерации кик-боксинга.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного оздоровления обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта в нашей стране.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать приемы и навыки кик-боксинга.

Отличительная особенность программы

Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 8-ми летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий кик-боксинга, или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям кик-боксинга, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся восточными единоборствами в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение.

Программа даёт возможность педагогу индивидуализировать образовательный процесс: помочь каждому отдельно взятому ребёнку раскрыть его физические способности и развить морально-волевые качества личности. В процессе обучения учащиеся приобретают знания, умения и навыки, необходимые для сохранения их физического и психического здоровья, а также всестороннего развития личности.

Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группах, с предметами и без, создают неограниченные возможности для развития двигательных качеств: координации, силы, выносливости, гибкости, быстроты движений и реакции; способности к согласованию отдельных движений в

целостные комбинации. Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.) и на воспитание нравственных, волевых качеств. Большое внимание уделяется обучению страховкам, что позволяет избежать травм при любых падениях. Материал игр и игровых упражнений - прекрасное средство формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Игра повышает интерес обучающихся к занятию.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом и психическом развитии обучающегося, повышая его работоспособность.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединениях уделяется особое внимание формированию личностных свойств характера обучающихся. Предполагает формирование учащихся основ умения учиться и способности к организации своей деятельности, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе. При реализации данной программы создаются условия для становления таких личностных качеств, как готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед обществом, обосновывать свою позицию. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью своего воспитательного процесса.

Психологические возрастные особенности

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерны для конкретного качества.

В возрасте 7-10 лет начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот период такие мотивы еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям.

Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем, привычки, регламентирующие систематические занятия физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

В период с 10 до 11 видимых изменений в пространственной ориентировке не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-14 лет.

В последующие годы показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

Цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам занятий кик-боксингом. Воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее и гармоничное развитие физических и психических способностей.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.

5. Создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации по кик-боксингу.

Объем и срок освоения программы

Общий объем учебного плана составляет 648 часов, который должен быть выполнен полностью за три года обучения. Занятия проводятся с сентября по май. Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 8 лет. Срок обучения по программе - 3 года.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – до 15 человек, согласно нормам СанПиН.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные, дистанционные.

Ожидаемый результат реализации программы:

- формирование знаний, умений и навыков по программе.

- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

Нормативно – методические и правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации №996-р от 29 мая 2015 года;

3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 №316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».

6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО)/ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования».

Указ губернатора Нижегородской области п. 5.9. от 13 марта 2020 № 27 «О введении режима повышенной готовности»), а также санитарно-эпидемиологических требований к условиям организации обучения в общеобразовательных организациях СанПиН 2.4.2.2821-10, с учетом всех требований Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) в части, касающейся недопущения распространения вирусных и инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодежи.

Уставом МБОУ ДО ЦВР «Радуга», положением о дополнительной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

7.Нормативная основа дл сетевого взаимодействия статья Федерального закона «Об образовании в РФ №273 от 29.12.2012 ст.15, в редакции ФЗ от 12.12.2019- №403 ст.15.

8.Реализация образовательных программ с применением электронного оборудования и дистанционных образовательных технологий в редакции Федерального Закона от 26.07.2019 №232- ФЗ.

. 2. Учебный план

Название раздела (модули)	Количество часов			Формы
	теория	практика	всего	
Модуль 1 года обучения	16	200	216	Занятия
Модуль 2 года обучения	16	200	216	Занятия
Модуль 3 года обучения	16	200	216	Занятия
Итого по программе	48	600	648	

3.Содержание учебного плана

Разделы	Количество часов								
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка					
Теоретическая подготовка:	16	16	16						
Техника безопасности, контроль и самоконтроль	3	3	3						
Питание ,гигиена, закаливание	3	3	3						
Морально-волевая подготовка	3	3	3						
Беседы	3	2	2						
Установка и разбор проведённых соревнований	2	3	3						
Промежуточная итоговая аттестация	2	2	2						
Общая физическая подготовка:				93	75	62			
Гладкий бег				9	7	4			
Бег с ускорением				9	7	4			
Бег по пересечённой местности				9	7	4			
Кроссовая подготовка				9	7	5			
Общеразвивающие упражнения				8	7	6			
Прыжковые упражнения				7	7	6			
Выпады и приседания				7	5	8			
Упражнения с предметами				7	5	5			
Упражнения без предметов				7	5	5			
Метания				7	6	5			
Подвижные игры				7	6	5			
Спортивные игры				7	6	5			

Специальная физическая подготовка:				44	49	55			
Упражнения на равновесие				4	5	5			
Прыжковые упражнения				4	4	5			
Различные повороты				4	4	5			
Старты из разных положений				4	4	5			
Передвижение в ограниченных зонах				4	4	5			
Прыжковые упражнения из разных исходных положений, в разных плоскостях				4	4	5			
Имитационные упражнения				4	4	5			
Статические упражнения				4	4	4			
Упражнение на развитие скоростных качеств				3	4	4			
Упражнения на развитие выносливости				3	4	4			
Упражнения на развитие силы				3	4	4			
Акробатика				3	4	4			
Техническая подготовка:				59	60	60			
Боевые стойки				3	3	3			
Техника передвижения вперёд				2	3	3			
Техника передвижения в базовых стойках				3	3	3			
Техника передвижения по кругу				3	3	3			
Передвижение спиной вперёд				2	3	3			
Боевая дистанция средняя				3	3	3			
Боевая дистанция дальняя				3	3	3			
Техника ударов защитных				3	3	3			
Техника контрударов				3	4	4			
Техника удара рук и ног- прямой левый				4	4	4			
Техника удара рук и ног- прямой правый				4	4	4			
Удар коленом, прямой ногой				3	4	4			
Удары руками снизу по корпусу				3	3	3			
Боковые удары				3	3	3			

Одиночные удары по тяжёлому мешку				4	4	4			
Удары в движении по воздуху				3	3	3			
Нападающие удары				3	3	3			
Приёмы защиты в движении без партнёра				3	3	3			
Тактическая подготовка:					8	13			
Простые атаки					1	2			
Контратаки						2			
Блокирование						2			
Темп, смена темпа поединка					1	1			
Ритм, смена ритма поединка					1	1			
Тактические действия в нападении					1	2			
Тактические действия в защите					1	2			
Передвижения по рингу					1	1			
Психологическая подготовка					1	1			
Приёмы защиты в движении					1	1			
Демонстрация действий в разной тактической манере						1			
Учебно-тренировочные спарринги (бои):					4	6			
Индивидуальные спарринги					2	3			
Групповые спарринги					2	3			
Оценочно-аттестационный материал:				4	4	4			
Промежуточный				4	4	4			

Теоретическая подготовка

Темы:

1. «Физическая культура как средство всестороннего развития личности»

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных кик-боксеров, приступивших к занятиям в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

2. «Основы здорового образа жизни»

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

3. «Зарождение и развитие кик-боксинга»

История борьбы кик-боксинга. Этикет в кик-боксинге. Выдающиеся единоборцы прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры Первенств России, мира, Европы.

4. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений кик-боксёра. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой.

5. Влияние занятий на строение и функции организма

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности.

6. Правила соревнований по кик-боксингу.

Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам кик-боксинга. Оценка технических действий и определение победителей. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий: команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

7. Моральная и психологическая подготовка

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку, обручи.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча из разных исходных положений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для рук, туловища и ног;
- д) упражнения для формирования правильной осанки;
- е) упражнения на расслабление;
- ж) дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой;
- б) с гимнастической палкой;
- в) упражнения с теннисным мячом;
- г) упражнения с набивным мячом;
- д) упражнения с гантелями;

Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на гимнастической скамейке;
- б) на гимнастической стенке;
- в) на перекладине;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием

предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: волейбол, футбол, ознакомление с основными элементами и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения, сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, удары, перемещения.

Специализированные игровые комплексы

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы педагог в доступной форме объяснил значимость игровых заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивания каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств

Технико-тактическая подготовка

1-2 года обучения

- **Перемещения** (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)

- **Передвижения:** вперед, назад, вперед вправо, влево по кругу, назад вправо,

влево по кругу, влево, вправо, по диагонали.

-Повороты

-на 90шагом назад, вперед

-на 180скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

-на 180скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

-на 180круговым шагом вперед

-на 180круговым шагом назад

-на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках.

3-й год обучения

Методы организации занимающихся

- Организация занимающихся без партнера на месте.
 - Организация занимающихся без партнера в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Изучение базовых стоек.
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки ударной техники.
 - Передвижение в базовых стойках.
 - В передвижении выполнение базовой программной техники.
 - Боевые дистанции.
 - Обучение ударам на месте.
 - Обучение ударам в движении.
 - Обучение приемам защиты на месте.
 - Обучение приемам защиты в движении.
- **Дистанция:** дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
- **Основные стойки кик-боксинга** левая, правая, фронтальная.

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1,2,3 год	01.09	31.05	38	216 (при нагрузке 6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.)

5. Формы аттестации

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого года обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- тактическая подготовка
- техническая подготовка
- учебные и тренировочные игры

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации

Освоение программы завершается обязательной промежуточной аттестацией.

Ожидаемые результаты по возрастным особенностям:

1 год

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- улучшение физических кондиций

- развитие чувства коллективизма
2 год
- рост уровня развития физических качеств
- освоение основных приёмов и навыков приемов в кик-боксинге
3 год
- рост личностного развития ребёнка
- умение ребёнком оценивать свои достижения
- выявление одаренных обучающихся

6. Оценочные материалы промежуточной аттестации учащихся по годам обучения

Возраст	Оценки	Основные тесты										Дополнительные тесты					
		1-3 годов обучения										1-3 годов обучения					
		Челночный бег 3х9м. (сек.)		Бег 5 мин (м.)		Гибкость (см.)		Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Подъём туловища за 30 сек/кол.		Прыжки со скакалкой за 10 сек/кол.		Подтягивание кол. раз	
Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д		
7-9 лет	5	8.6-	8.4 -	1080 -	1150 -	16 -	11 -	6.5 -	6.2-	140 -	155-	22	16	34	36		
	4	8,7 – 9,1	8,5 - 8,9	980 - 1080	1050 - 1150	5,5-15,5	0,5-10,5	6,6 – 7,0	6.3-6.7	130 -140	140 -154	20	14	32	34		
	3	9,2 – 9,6	9,0- 9,4	880 - 980	900 - 1050	0т -5,5	0 - -10,0	7,1 -7,5	6.8-7.2	120 -130	125-140	18	12	30	32		
	2	9,7 – 10,1	9,5- 10,1	780 - 880	780 - 900	от -5,5 - -15	-10,5- 20	7,6 -8,0	7.3-7.7	110 - 120	110-125	16	10	28	30		
	1	10,2 -	10,2-	775 -	775 -	от -16 -	-21	8,1 -	7.8-	109 -	109 -	14	8	26	28		
10-11 лет	5	8.4 -	8,2-	1120 -	1220-	16 -	11 -	6,2 -	6,0-	150 -	170-	24	18	36	38	6	5
	4	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1020 - 1120	1100- 1215	5,5 – 15,5	0,5-10,5	6,3 -6,7	6,1-6,5	140 -149	155-170	22	16	34	36	5	4
	3	9,0 – 9,4	8,8- 9,2	920 - 1020	940- 1100	От – 5-5	0 - -10,0	6,8 -7.2	6,6-7,0	130 -140	140-155	20	14	32	34	4	3
	2	9,5 - 9,9	9,3- 9,7	820 - 920	820- 930	От -5,5 – -15	-10,5-20	7,3 -7.7	7,1-7,5	120 -130	125-140	18	12	30	32	3	2
	1	10,0 -	9,8-	815 -	815-	От - 16 -	-21	7.8 -	7,6-	119 -	124-	16	10	28	30	2	1
12-	5	8.0 -	7,9-	1200 -	1280-	16 -	11-	5,9 -	5,7-	165 -	185-	26	20	37	39	7	5

13 лет	4	8,1 – 8,6	8,0- 8,4	1100 - 1200	1140- 1275	От 5,5 – -5	0,5-10,5	6,0 -6,4	5,8-6,1	155 -164	170-185	24	18	35	37	6	4				
	3	8,7 – 9,2	8,5- 8,9	1000 - 1100	1000- 1140	От -5,5 –	0- -10,0	6,5 -6,9	6,2-6,7	145 -154	155-170	22	16	33	34	5	3				
	2	9,3 – 9,8	9,0- 9,4	900 - 1000	900- 1000	От -5,5 - -15	-10,5 -20	7,0 -7,4	6,8-7,2	135 -145	140-155	20	14	31	32	4	2				
	1	9,9 -	9,5-	890 -	890-	От- 16 -	- 21	7,5	7,3-	134 -	140-	18	12	30	31	3	1				
14 лет	5	7,8 -	7,7	1260 -	1360-	16 -	11-	5,7 -	5,3-	180 -	190-	28	20	38	40	8	6				
	4	7,9 – 8,4	7,8- 8,2	1160 - 1260	1210- 1350	От 5,5 - -15,5	0,5-10,5	5,8 -6,2	5,4-5,8	170 - 180	180-190	26	18	37	39	7	5				
	3	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1060 - 1160	1060- 1200	От -5-5	0- -10,5	6,3 – 6,7	5,9-6,3	160 - 170	170-180	24	16	36	38	6	4				
	2	9,1 - 9,6	8,8- 9,2	960 - 1060	960- 1060	От -5,5 - -15	-10,5-20	6,8 – 7,2	6,4-6,8	150 - 160	160-170	22	14	35	37	5	3				
	1	9,7 -	9,3-	950 -	950-	От -16 -	-21	7,3 -	6,9-	149 -	159-	20	12	34	36	4	2				

Промежуточная и итоговая аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и оценивается оценкой «зачтено» или «не зачтено». При ответе на 60 % вопросов и более ставится оценка «зачтено» на всех годах обучения.

Обучающиеся 1-3 года оцениваются по пяти основным и трем дополнительным тестам. Считать аттестованным, если обучающийся набрал 21 балл и более.

Промежуточная и итоговая аттестация по разделу «Технико - тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки педагога: выполнение обучающимися технико – тактических приемов на аттестационных занятиях с выставлением оценки «зачтено», «не зачтено» на всех годах обучения.

7. Методические материалы

№	Разделы программы	Формы проведения	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническая оснащённость занятий	Формы подведения итогов
Теоретические занятия.						
1	Развитие кик-боксинга в России и за рубежом.	Групповые	Рассказ, показ, беседа.	Таблицы, плакаты, литература, фильмы.	Видеофильмы	Занятие
2	Врачебный контроль	Индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты.		Занятие
3	Общая и специальная физическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты.	видеофильмы	Занятие
4	Тактическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Видеофильмы	Занятие
5	Техническая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Видеофильмы	Занятие
6	Морально-волевая подготовка	Индивидуальные групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты		Занятие
7	Правила и судейство соревнований	Индивидуальные групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Компьютерная графика	Занятие
8	Установка и разбор проведённых боёв	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Компьютерное моделирование	Занятие

Практические занятия.						
Общая физическая подготовка						
1	Упражнения для укрепления костного аппарата	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Упражнения для плечевого пояса	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Упражнения для мышц шеи	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Упражнения для туловища	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Упражнения для ног	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Упражнения для рук	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Выпады и приседания	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Эстафеты	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
11.	Упражнения для развития скорости:					
11.1	Старты с места из различных исходных положений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
11.2	Бег с изменением направления движения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование

11.3	Бег с остановкой	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
11.4	Челночный бег	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
11.5	Бег на 30, 60, 100 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
11.5	Беговые упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
11.6	Упражнения с теннисными мячами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
11.7	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
12	Упражнения для развития ловкости:					
12.1	Подвижные и спортивные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
12.2	Комплексы гимнастических упражнений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
12.3	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
12.4	Акробатика	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
12.5	Беговые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
13	Упражнения для развития гибкости:					
13.1	Маховые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
13.2	Пружинящие упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
13.3	Статические упражнения с удержанием	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет

13.4	Упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
13.5	Комплексы гимнастических упражнений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
13.6	Упражнения для туловища	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
14	Упражнения для развития силы:					
14.1	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
14.2	Упражнение в висе и упоре	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
14.3	Упражнения с набивными мячами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
14.4	Упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
14.5	Бег по песку и воде	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
14.6	Метательные упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
15	Упражнения для развития выносливости:					
15.1	Бег по стадиону до 2000 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
15.2	Кросс по пересечённой местности 5000 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
15.4	Езда на велосипеде	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
15.4	Плавание	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
15.5	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
15.6	Эстафеты	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование

Специальная физическая подготовка						
1	Упражнения на равновесие	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Передвижение по гимнастической скамейке	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Выпады и приседания	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Перенос веса тела с одной ноги на другую	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Повороты в левую и правую стороны скрестными шагами	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Старт из различных положений	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Кувырки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Падения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Имитация бега	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
Техническая подготовка						

1	Основные стойки	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Основные способы передвижения	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Упражнения на месте	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Упражнения в движении	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Упражнения во встречных колоннах	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Бег по кругу	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Движение спиной вперёд	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие

9	Обегание соперника на месте и в движении	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Бег с применением направления	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
11	Бег по пересеченной местности	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
12	Гладкий бег	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
13	Передвижение с разной интенсивностью	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
14	Скоростная подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
15	Подъём после падения	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
Тактическая подготовка						

1	Скоростное маневрирование	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Выбор позиции для атаки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Дистанционная атака	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Контактная атака	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Персональные действия	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Страховка	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Перехваты	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие

8	Спаренные действия	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Взаимодействие со спаринг- партнёром	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Малоактивная система 1-1	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
11	Активная система 1 -1	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
12	Активная оборонительная система 1 -1	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
13	Прессинг	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
14	Уход после атаки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие

15	Тактические действия в начале боя	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
16	Тактические действия ведения боя	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
17	Защита во время атаки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
18	Тактические действие и уходы во время боя	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
Подготовка и разбор учебно - тренировочных спаррингов						
1	Совместные занятия	Групповые	Беседа, рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Бой
Судейская практика		Индивидуальные	Рассказ, показ, беседа	Видеофильм, специальная литература	Спортивный инвентарь	Спарринги, соревнования
Оценочные материалы		Индивидуальные	Рассказ, показ	Таблицы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Тестирование

8. Условия реализации программы (Материально-техническое обеспечение)

- Ковер борцовский;
- спортивный зал;
- гимнастическая стенка;
- перекладины навесные, гантели, скакалки;
- гимнастические скамейки, маты;
- весы напольные;
- груши;
- средства индивидуальной защиты ;
- лапы;
- боксёрские мешки.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 7 лет.
Срок обучения по программе - 3 года.

Для реализации образовательных программ используется модель сетевого взаимодействия, для расширения социальных, педагогических возможностей, границ взаимодействия, что приводит не только к созданию единой образовательной среды, но и становится необходимостью для дальнейшего существования системы дополнительного образования в современных условиях. Сетевое взаимодействие позволяет усиливать ресурс учреждения за счет ресурсов других образовательных организаций, совместное обеспечение образовательного процесса материально-технической базы по соответствующей программе.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – от 12 до 15 человек.

Режим занятий : 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Методическая часть

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в

постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов, в том числе размещение методических материалов на сайте образовательных учреждений.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
 - наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
 - практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные игры.
- разбор учебных, тренировочные игры и соревнований.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Уровень подготовки педагога дополнительного образования должен соответствовать всем требованиям, которые к нему предъявляются. Иметь: соответствующее педагогическое образование; педагогический опыт работы; знания программного материала; возможности для профессионального диалога педагогов, реализующих программы ДО, родителей и общественных организаций; взаимодействие и распространение опыта на основе Internet – технологий, проведения интернет занятий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

9. Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Клещев В.Н.: Кикбоксинг. - М.: Академический Проект, 2006
2. Куликов А.Н. : Кикбоксинг. - М.: Гранд, 2009
3. Ширяев А.Г.: Бокс и кикбоксинг. - М.: Академия, 2011
4. Рекомендации по проведению занятий кик-боксом. Под ред. Баранцева С.А., Береуцина Г.В., Богомолова В.П. – М., 2006. – 115с.
6. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. - 2008

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Иванов А.Л. Кикбоксинг. К.: "Air Land". - 2004
2. Щитов В. Современный кикбоксинг 2010.