



**Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 179»**

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
протокол от 10.06.2022 №20

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Школа № 179»
от 10.06.2022 №215

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кикбоксинг»**

Возраст 6,5-18 лет (1-11 классы)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Прохожев Александр Александрович

Нижний Новгород

2022

Содержание

Пояснительная записка...	3
Учебный план	7
Тематический план	8
Содержание программы	20
Оценочные материалы.....	26
Методическое обеспечение программы	27
Материально-техническое обеспечение	27
Список литературы	27

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» разработана с учетом Конвенции о правах ребенка (принята резолюцией № 44/55 Генеральной Ассамблеей ООН, ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г.); Конституции Российской Федерации; Федерального закона от 29.12.2012 г.; Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года; Указа Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучение, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации/ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Письма Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 № 316-01- 100-1674/14 «О направлении методических рекомендаций / Методические рекомендации по разработке ОП ОО ДО»; Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №179»; Положения о

порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №179».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор человеком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» направлена на формирование навыков по использованию в процессе обучения трехуровневой образованности воспитанников: элементарной грамотности в области общей физической подготовки, функциональной грамотности и допрофессиональной компетентности и рассчитана на 216 часов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на изучение и совершенствование (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и функциональных возможностей обучающегося, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы: Изучение программы способствует процессу самоопределения обучающихся, помогает им адекватно оценить свои физические способности, а также возможности педагогом решения задач по созданию физического образовательного пространства, социально-значимой, практико-ориентированной деятельности обучающихся и становлению личности через физическое самовыражение. Физическая нагрузка, используемая на занятиях, подобрана с учетом нарастания уровня сложности, её количество не создает перегрузок для обучающихся.

Адресат: обучающиеся в возрасте 6,5-18 лет. Занятия проводятся в группах по 15

человек. Состав группы постоянный. Набор свободный (без конкурсного отбора).

Цель программы - создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе.

Задачи программы:

Обучающие:

- привить знания, навыки и умения в теории и методике кикбоксинга;
- ознакомить с особенностями кикбоксинга;
- показать возможности средств кикбоксинга;
- научить точно и грамотно применять изученные приёмы борьбы;
- сформировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;

Воспитательные:

- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;

Развивающие:

- развить потенциальные способности обучающегося, не ограничивая заранее сверху уровень сложности;
- развить умение применять теорию на практике;
- развивать коммуникативные способности.

Для достижения поставленных задач в ходе занятий дается теоретический материал (рассказ, объяснение, показ). Для обучения, закрепления и проверки усвоения пройденного материала проводятся практические занятия.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год. Продолжительность образовательного процесса каждого года обучения составляет 9 месяцев. На освоение программы требуется 216 часов.

Режим занятий: установленная недельная учебная нагрузка 6 часов. Занятия

проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Установленная продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

Формы обучения: традиционная (групповые занятия), очная.

Виды занятий: теоретические и практические.

Ожидаемые результаты

По окончании курса обучающиеся

должны знать:

- содержание, формы соревнований по кикбоксингу;
- историю развития кикбоксинга.
- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;
- классификацию, систематику и терминологию кикбоксинга;
- основы тактико - технических действий кикбоксинга
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;
- правила соревнований и судейства.

должны уметь:

- выполнять план занятий по кикбоксингу;
- выполнять комплексы по специальной физической подготовке;
- выполнять индивидуальный план тренировки;
- составлять тактический план боя в соревнованиях и выполнять приемы защиты и контрнападения техники кикбоксинга;
- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;

Способы определения результативности

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ практической деятельности обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы

- промежуточная аттестация по итогам реализации программы.

Педагогические принципы обучения

Систематичность - процесс усвоения знаний и навыков предопределяет непрерывность между последующими и предыдущими темами, связь нового материала с пройденным, расширение и углубление знаний. Новый материал вызывает в памяти ранее изученный, уточняет его дополняет.

Сознательность - постепенное приучение к самостоятельной и активной работе, что является прекрасной предпосылкой для расширения и углубления полученных знаний.

Доступность – четкое установление сложности и глубины усвоения материала для каждого возраста и способностей детей, учитывая их индивидуальность.

Прочность усвоения знаний – достигается при правильном подборе упражнений, постановке целей, самостоятельной работы.

Наглядность – преподнесение материала, при котором понятие и представление учеников становятся более ясными и конкретными.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	6	6	-
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	22	3	19
4	Психологическая подготовка	14	4	10
5	Физическая подготовка	68	-	68
6	Технико-тактическая подготовка	82	6	76
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	19	-	19
8	Промежуточная аттестация	1	1	-
	ИТОГО	216 часов	22	194

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	2

1.1	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.	1
1.2	Техника безопасности на занятиях по кикбоксингу	1
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	6
2.1	Основное назначение занятий боевыми искусствами как пути духовно-нравственного воспитания и самосовершенствования.	1
2.2	Целеустремлённость, усердие и терпение в боевых искусствах.	1
2.3	Выработка уважительного отношения к товарищам, учителю, ко всем людям.	1
2.4	Этические нормы.	1
2.5	Необходимая оборона и её пределы.	1
2.6	Гигиена, режим и питание участников занятий.	1
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	22
3.1	Тренинги в боевых искусствах.	1
3.2	Тренинг дыхательной системы: упражнения в положении стоя.	1
3.3	Тренинг дыхательной системы: упражнения в положении сидя.	1
3.4	Тренинг дыхательной системы: в передвижении.	1
3.5	Тренинг дыхательной системы: упражнения на согласование движений и дыхания.	1
3.6	Тренинг дыхательной системы: упражнения на развитие диафрагмального дыхания.	1
3.7	Самомассаж и суставная гимнастика.	1
3.8	Знания о показаниях и противопоказаниях к применению самомассажа и суставной гимнастики.	1
3.9	Гигиенические требования к проведению самомассажа и суставной гимнастики.	1
3.10	Положения проведения самомассажа и суставной гимнастики лёжа, сидя, стоя.	1
3.11	Приёмы самомассажа и суставной гимнастики.	1
3.12	Релаксационные упражнения в различных и. п.: лёжа.	1
3.13	Релаксационные упражнения в различных и. п.: сидя.	1
3.14	Релаксационные упражнения в различных и. п.: стоя.	1
3.15	Релаксационные упражнения в различных и. п.: в передвижении.	1
3.16	Активные и пассивные упражнения.	1
3.17	Локальные и общие упражнения.	1

3.18	Комбинированные упражнения с дыхательными упражнениями.	1
3.19	Правильная осанка в технике как основа технического мастерства.	1
3.20	Упражнения на формирование правильной осанки у стены.	1
3.21	Упражнения на формирование правильной осанки с использованием предметов.	1
3.22	Упражнения на формирование правильной осанки с партнёром.	1
4	Психологическая подготовка	14
4.1	Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник): парные упражнения на выработку психической и физической расслабленности во время приёма атаки.	1
4.2	Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник): парные упражнения на выработку психической и физической расслабленности во время приёма атаки.	1
4.3	Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник): парные упражнения на выработку психической и физической расслабленности во время приёма атаки.	1
4.4	Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник): парные упражнения на выработку психической и физической расслабленности во время приёма атаки.	1
4.5	Формирование правильного отношения к чувству боли (боль -сигнал к снижению силы воздействия): индивидуальные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше».	1
4.6	Формирование правильного отношения к чувству боли (боль-сигнал к снижению силы воздействия): индивидуальные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше».	1
4.7	Формирование правильного отношения к чувству боли (боль-сигнал к снижению силы воздействия): индивидуальные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше».	1
4.8	Формирование правильного отношения к чувству боли (боль-сигнал к снижению силы воздействия): индивидуальные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше».	1
4.9	Формирование правильного отношения к чувству боли (боль-сигнал к снижению силы воздействия): парные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по	1

	«лапам» или «груше».	
4.10	Формирование правильного отношения к чувству боли (боль-сигнал к снижению силы воздействия): парные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше».	1
4.11	Формирование правильного отношения к чувству боли (боль-сигнал к снижению силы воздействия): парные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше».	1
4.12	Формирование правильного отношения к чувству боли (боль-сигнал к снижению силы воздействия): парные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше».	1
4.13	Формирование правильного отношения к чувству усталости (лёгкая усталость как фактор воспитания силы духа).	1
4.14	Формирование правильного отношения к чувству усталости (лёгкая усталость как фактор воспитания силы духа).	1
5	Физические подготовка	68
5.1	Развитие координации движений. Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой).	1
5.2	Развитие координации движений. Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой).	
5.3	Развитие координации движений: перепрыгивание через лежащую верёвку (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой, разножкой, в стойках и т. д.)	1
5.4	Развитие координации движений: перепрыгивание через лежащую верёвку (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой, разножкой, в стойках и т. д.)	1
5.5	Развитие координации движений: челночный бег.	1
5.6	Развитие координации движений: челночный бег.	1
5.7	Развитие координации движений: упражнения в парах.	1
5.8	Развитие координации движений: упражнения в парах.	1
5.9	Развитие координации движений: упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т. д.) индивидуально.	1
5.10	Развитие координации движений: упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т. д.) индивидуально.	1
5.11	Развитие координации движений: упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т. д.) в парах.	1
5.12	Развитие координации движений: упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т. д.) в парах.	1
5.13	Развитие координации движений: игровые упражнения.	1
5.14	Развитие координации движений: игровые упражнения.	1
5.15	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление	1

	суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) на месте.	
5.16	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) на месте.	1
5.17	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) со сменой.	1
5.18	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) со сменой.	1
5.19	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) в движении.	1
5.20	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) в движении.	1
5.21	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. в парах на сопротивление.	1
5.22	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. в парах на сопротивление.	1
5.23	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. в парах на ассистирование выполняющему.	1
5.24	Развитие силовых качеств: упражнения на укрепление суставов, связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. в парах на ассистирование выполняющему.	1
5.25	Развитие вестибулярной устойчивости: акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад через голову.	1
5.26	Развитие вестибулярной устойчивости: акробатические упражнения: кувырки через плечо из различных и. п.	1
5.27	Развитие вестибулярной устойчивости: акробатические упражнения: кувырок в длину.	1
5.28	Развитие вестибулярной устойчивости: акробатические упражнения: боковые перекаты из различных и. п.	1
5.29	Развитие вестибулярной устойчивости: акробатические упражнения: колесо (начиная с и. п. сидя на корточках)	1
5.30	Развитие вестибулярной устойчивости: акробатические упражнения: соединение элементов.	1
5.31	Развитие вестибулярной устойчивости: акробатические упражнения: соединение элементов.	1
5.32	Развитие вестибулярной устойчивости: акробатические упражнения: выполнение данных элементов через	1

	препятствие (в том числе через партнёра в различных и. п.).	
5.33	Развитие вестибулярной устойчивости: акробатические упражнения: выполнение данных элементов через препятствие (в том числе через партнёра в различных и. п.).	1
5.34	Самостраховка при падениях вперёд, вбок, назад индивидуально.	1
5.35	Самостраховка при падениях из различных и. п. индивидуально.	1
5.36	Самостраховка при падениях вперёд, вбок, назад в парах.	1
5.37	Самостраховка при падениях из различных и. п.; в парах.	1
5.38	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости позвоночника в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках).	1
5.39	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости позвоночника в различных и. п. (переходы из одной стойки в другую и обратно).	1
5.40	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках).	1
5.41	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов в различных и. п. (переходы из одной стойки в другую и обратно).	1
5.42	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости плечевых суставов в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках).	1
5.43	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости плечевых суставов в различных и. п. (переходы из одной стойки в другую и обратно).	1
5.44	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости голеностопных суставов в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках).	1
5.45	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости голеностопных суставов в различных и. п. (переходы из одной стойки в другую и обратно).	1
5.46	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости лучезапястных суставов в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках).	1
5.47	Развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости лучезапястных суставов в различных и. п. (переходы из одной стойки в другую и обратно).	1
5.49	Развитие гибкости: парное растягивание в различных и. п. (стоя у стены, сидя, лёжа);	1
5.50	Развитие гибкости: парное растягивание в различных и. п. (стоя у стены, сидя, лёжа);	1
5.51	Развитие гибкости: статическое и динамическое	1

	растягивание (махи ногами и руками по различным траекториям).	
5.52	Развитие скоростных качеств: упражнения на быстроту реагирования.	1
5.53	Развитие скоростных качеств: упражнения на быстроту реагирования.	1
5.54	Развитие скоростных качеств: упражнения на быстроту простой и сложной двигательной реакции.	1
5.55	Развитие скоростных качеств: упражнения на быстроту реакции выбора.	1
5.56	Развитие скоростных качеств: упражнения на быстроту реакции выбора.	1
5.57	Развитие скоростных качеств: беговые, прыжковые.	1
5.58	Развитие скоростных качеств: в различных и. п.	1
5.59	Развитие скоростных качеств: на смену и. п.	1
5.60	Развитие скоростных качеств: с предметами.	1
5.61	Развитие скоростных качеств: индивидуальные.	1
5.62	Развитие скоростных качеств: парные.	1
5.63	Развитие скоростных качеств: групповые.	1
5.64	Развитие скоростных качеств: строго регламентированные.	1
5.65	Развитие скоростных качеств: вариативные.	1
5.66	Развитие скоростных качеств: вариативные.	1
5.67	Развитие скоростных качеств: игровые (типа «салочки»).	1
5.68	Развитие скоростных качеств: игровые (типа «салочки»).	1
6	Технико-тактическая подготовка	82
6.1	Формирование культуры движения в стойках.	1
6.2	Отработка стоек.	1
6.3	Соединения стоек на месте.	1
6.4	Перемещения в стойках (вперёд, назад, вбок, со сменой впереди стоящей ноги).	1
6.5	Перемещения со сменой стоек.	1
6.6	Перемещения со сменой высоты стоек.	1
6.7	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Отработка техники ударов ног в учебной стойке.	1
6.8	Разминка. Растяжка. ОФП. Усвоение техники ударов ног в учебной стойке.	1
6.9	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение прямого удара ног в учебной стойке. Работа на снарядах.	1
6.10	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками «школа бокса».	1
6.11	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение бокового удара ногой в учебной стойке. Работа на снарядах.	1
6.12	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	1

6.13	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций руками, ногами	1
6.14	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах.	1
6.15	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику рук. Работа на снарядах.	1
6.16	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног»	1
6.17	Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка.	1
6.18	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног»	1
6.19	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на технику «руки + ноги». Работа в парах.	1
6.20	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов рук.	1
6.21	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов ног.	1
6.22	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1
6.23	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1
6.24	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1
6.25	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1
6.26	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1
6.27	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1
6.28	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков атаки»	1
6.29	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1
6.30	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1
6.31	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1
6.32	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1
6.33	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1
6.34	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1
6.35	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты»	1

[illegible]

	защита-атака». Работа в парах.	
6.60	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака-защита-атака». Работа в парах.	1
6.61	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа на снарядах.	1
6.62	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа в парах.	1
6.63	Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка.	1
6.64	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию.	1
6.65	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию.	1
6.66	Разминка. Растяжка. Работа на снарядах. Силовые упражнения.	1
6.67	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками.	1
6.68	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними ногами. Работа на снарядах.	1
6.69	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Работа в парах «руки+ноги». Работа на снарядах.	1
6.70	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок «руки+ноги» в парах. Работа в парах по заданию.	1
6.71	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов руками. Работа на снарядах.	1
6.72	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша) 6 раундов по 2 мин «руки+ноги». Работа на лапах.	1
6.73	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах «руки+ноги»	1
6.74	Разминка. Растяжка. ОФП. Спарринг 9 раундов по 2 мин. Работа на снарядах.	1
6.75	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах.	1
6.76	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой 9 раундов по 3 мин.	1
6.77	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Спарринг 6 раундов по 2 мин.	1
6.78	Разминка. Растяжка. Силовая тренировка.	1
6.79	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах произвольно.	1
6.80	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок в парах «руки+ноги».	1
6.81	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша). Силовые упражнения.	1
6.82	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в ринге 10 раундов по 2 мин «руки+ноги»	1
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	23

7.1	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	1
7.2	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	1
7.3	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	1
7.4	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	1
7.5	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	1
7.6	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	1
7.7	Семейная гостиная	1
7.8	Семейная гостиная	1
7.9	Семейная гостиная	1
7.10	Семейная гостиная	1
7.11	Фестиваль единоборств «Все флаги – в гости к нам»	1
7.12	Фестиваль единоборств «Все флаги – в гости к нам»	1
7.13	Фестиваль единоборств «Все флаги – в гости к нам»	1
7.14	Фестиваль единоборств «Все флаги – в гости к нам»	1
7.15	Фестиваль единоборств «Все флаги – в гости к нам»	1
7.16	Фестиваль единоборств «Все флаги – в гости к нам»	1
7.17	Контрольные испытания	1
7.18	Контрольные испытания	1
7.19	Контрольные испытания	1
8	Промежуточная аттестация	1

Содержание программы

Раздел «Вводное занятие»

Техника безопасности и гигиена участников занятий. Постановка целей и задач, определение актуальности занятий боевыми искусствами. Определение внешних и внутренних источников опасности.

Раздел «Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств»

Определение основного назначения занятий боевыми искусствами как пути духовно-нравственного воспитания и самосовершенствования. Воспитание целеустремлённости, усердия и терпения. Выработка уважительного отношения к товарищам, учителю, ко всем людям. Этические нормы. Необходимая оборона и её пределы.

Раздел «Оздоровительный раздел боевых искусств»

Тренинг дыхательной системы: упражнения в положении стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения на развитие диафрагмального дыхания. Самомассаж и суставная гимнастика: знания о

показаниях и противопоказаниях к применению, о гигиенических требованиях к проведению; положения проведения самомассажа и суставной гимнастики (лёжа, сидя, стоя); приёмы самомассажа и суставной гимнастики. Релаксационные упражнения: в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; комбинированные с дыхательными. Упражнения на формирование правильной осанки: у стены, с использованием предметов, с партнёром, соблюдение правильной осанки в технике как основа технического мастерства.

Раздел «Психологическая подготовка»

Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник): парные упражнения на выработку психической и физической расслабленности во время приёма атаки. Формирование правильного отношения к чувству боли (боль - сигнал к снижению силы воздействия): индивидуальные и парные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше». Формирование правильного отношения к чувству усталости (лёгкая усталость как фактор воспитания силы духа).

Раздел «Физическая подготовка»

- Развитие координации движений. Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой), перепрыгивание через лежащую верёвку (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой, разножкой, в стойках и т. д.), челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т. д.) индивидуально и в парах. Игровые упражнения.

- Развитие силовых качеств. Упражнения на укрепление суставов и связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) на месте, со сменой, в движении, в парах (на сопротивление, на ассистирование выполняющему).

- Развитие вестибулярной устойчивости. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад через голову, через плечо из различных и. п.; кувырок в длину; боковые перекаты из различных и. п.; колесо (начиная с и. п. сидя на корточках); соединение элементов; выполнение данных элементов через препятствие (в том числе через партнёра в различных и. п.). Самостраховка при падениях вперёд,

вбок, назад; из различных и. п.; индивидуально и в парах.

- Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставов в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках, переходы из одной стойки в другую и обратно); парное растягивание в различных и. п. (стоя у стены, сидя, лёжа); статическое и динамическое растягивание (махи ногами и руками по различным траекториям).

- Развитие скоростных качеств. Упражнения на быстроту реагирования, быстроту простой и сложной двигательной реакции, реакции выбора; беговые, прыжковые; в различных и. п., на смену и. п.; с предметами; индивидуальные, парные, групповые; строго регламентированные, вариативные, игровые (типа «салочки»).

Раздел «Технико-тактическая подготовка»

- Формирование культуры движения в стойках. Отработка стоек, соединения стоек на месте, перемещения в стойках (вперёд, назад, вбок, со сменой впереди стоящей ноги, со сменой стоек, со сменой высоты стоек).

- Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами. Блоки руками (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях вперёд, назад, в сторону; удары руками и ногами (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях (вперёд, назад, в сторону), соединения различных ударов на месте, в перемещениях (вперёд, назад, в сторону); соединения блоков и ударов руками и ногами (связки) на месте и в перемещениях (в стойках); выработка целевой точности ударов по «лапе» на месте, в перемещениях; выработка целевой точности в вариативных заданиях (партнёр изменяет положение «лапы») на месте и в перемещениях (тип удара строго регламентируется или варьируется по высоте, дистанции и т. д.); выработка точности дозировки силы удара (без контакта, поверхностный контакт, глубокий контакт); связки ударов; укрепление ударных поверхностей рук и ног (похлопывания различными сторонами кистей и стоп по полу).

- Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий. Упражнения с отходом назад: против угрозы атаки сокращением дистанции

(перемещение атакующего вперёд без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях (средний, верхний; строго регламентированная атака); против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку. Упражнения с уходом вперёд в сторону с линии атаки: против угрозы атаки сокращением дистанции (перемещение атакующего вперёд без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях (средний, верхний; строго регламентированная атака); против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку.

- Поединки на отработку изученной техники. Обусловленные поединки: строго регламентированные технико-тактические задания; строгая дозировка ударного контакта; строгое соблюдение ролей атакующего и защищающегося. Под обусловленным поединком подразумевается поединок на выполнение конкретного задания. Перед каждой парой ставится своя задача. В этой связи поединки проводятся не по строго регламентированным спортивным правилам, а исходя из возможностей занимающихся. Например, один партнёр назначается атакующим (А), другой - защищающимся (Б). Задача партнёра А — нанести один точный, дозированный (лёгкое касание) удар, демонстрируя при этом грамотное маневрирование. Задача партнёра Б — грамотно защищать блоком или манёвром. За выполненное задание начисляется один балл. Затем партнёры меняются ролями. Количество атак с обеих сторон одинаково. Сравнение результатов проводится, однако задача определения победителя является второстепенной, главная роль отводится выявлению наличного

уровня подготовки, определению ошибок и указаниям по их исправлению. Партнёры подбираются не столько по весу и году рождения, сколько по равенству возможностей. Задания в зависимости от уровня подготовленности могут усложняться (нанесение строго определённого удара в заданную точку, серийные атаки, сложные технико-тактические комбинации и т. д.) вплоть до перехода в полусвободные поединки. Использование обусловленных поединков особенно актуально в случае неуверенности партнёров (страха), агрессивности, неконтролируемых эмоций и поведения.

Ролевые поединки. Роли партнёров распределяются следующим образом: А атакует (ассистент), Б защищается. Партнёр А по завершении атаки замирает, позволяя партнёру Б правильно выполнить и исправить свои ошибки в контрдействии. Партнёр Б, выполняя контратаку, должен останавливать кулак за 5—10 см до поверхности тела партнёра А.

1. Первый уровень сложности. Партнёр А атакует одним действием, выбранным и продемонстрированным заранее, партнёр Б разрывает дистанцию или уходит с линии атаки с помощью соответствующей атаки заранее изученной техники. Партнёры знают свою задачу и начинают выполнять свои роли с невысокой скоростью, с соблюдением пауз между комбинациями.

Постепенно, по мере наработки хорошей координации для выбранной скорости, скорость повышается и сохраняется до появления устойчивого результата.

2. Второй уровень сложности (с элементом вариативности). Полностью повторяется первый вариант обусловленного поединка с достраиванием защищающимся (Б) контрдействия. Партнёр А, выполнив атакующее действие, замирает, позволяя партнёру Б увидеть открытые места в позиции атакующего. Партнёр Б достраивает контрдействия медленно, выбирая свободный «коридор» (траекторию) в позиции партнёра. Его действия должны напоминать выпады фехтовальщика. Затем постепенно изменяют скоростные параметры, добиваясь улучшения скоростной координации.

3. На третьем уровне сложности ролевого поединка партнёр А демонстрирует одно атакующее действие и после паузы выполняет его. Партнёр Б

использует заранее отработанный уход с линии атаки под острым углом в 30—45° встречным ходом, с одновременным контрударом. Защитные действия (блоки) при такой контратаке не выполняются или выполняются условно, как вспомогательные действия. Партнёр Б выполняет свою контратаку, одновременно уворачиваясь от атаки партнёра А. Скоростные параметры меняются постепенно по мере выработки устойчивого результата в улучшении скоростной координации.

При усвоении действий по предложенным правилам ролевых поединков партнёр А с целью усложнения задачи выполняет атакующее действие по собственному выбору, без предварительной демонстрации. Затем, используя те же схемы, выполняются связки двухударных атакующих действий.

На втором и третьем уровне сложности в ролевых поединках используются боксёрские «лапы». Партнёр А, завершая свою атаку, замирает и подставляет «лапу» под контрудар партнёра Б. Партнёр Б, правильно выбрав дистанцию, ритм и скорость, выполняет контрудар в боксёрскую «лапу» партнёра А. Скорость всех действий и приложенная сила удара по «лапе» постепенно увеличиваются для улучшения скоростной координации.

Полусвободные и свободные поединки игрового характера (с акцентом на правильность выполнения задания, а не на превосходство над соперником).

- Связки и технические комплексы. Связки ударов руками и ногами, блоков и ударов руками и ногами, на месте и в передвижениях; связки сложных перемещений с ударными и защитными действиями; дорожки; технические комплексы различной степени сложности.

- Самооборона против вооружённого противника. Приёмы защиты от атакующих ударов различными предметами (в одной руке, в обеих руках): палкой, ножом и т. д.; прямых, сбоку, сверху. Обезвреживающий удар (без контакта с вооружённой рукой); захват атакующей руки с выбиванием оружия или болевым приёмом; выбивание оружия без захвата атакующей руки. Защитное маневрирование: разрыв дистанции, уход с линии атаки в сторону, вперёд в сторону, за спину, ложные действия. Провокация атаки, контратака, встречная атака с целью сокращения дистанции: войти в контакт с вооружённой рукой (руками) для самозащиты или

нанесения обезвреживающего удара. Самозащита от целостного исполнения атакующего приёма: маневрирование, сокращение дистанции, вход в контакт, обезвреживание.

Раздел «Контрольные испытания и коллективные мероприятия»

- Демонстрация обучающимися физической, технико-тактической подготовленности, а также понимания гуманистических основ боевых искусств 3 раза в год.
- Турнир «Уважение — основа боевого искусства». Несоревновательное мероприятие с проведением обусловленных поединков по кулачному бою, борьбе, самозащите от вооружённого противника с целью демонстрации наличного уровня подготовленности и получения опыта действий в экстремальной ситуации (спортивные цели определения лучшего не ставятся).
- Семейная гостиная. Неформальное общение педагога с родителями и детьми в форме бесед, обмена мнениями, дискуссий с целью установления более тесного контакта и взаимопонимания.
- Фестиваль единоборств «Все флаги — в гости к нам!». Совместное мероприятие с участием секций различных видов единоборств, на котором по договорённости организаторов выступающие могут демонстрировать различные виды программы, как связанные с поединком, так и не связанные. Данное мероприятие аналогично турниру «Уважение — основа боевого искусства».

Оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Входной контроль проводится в начале учебного года для определения первоначального уровня знаний и умений обучающихся.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года для определения степени овладения обучающимися приёмов, упражнений. Для выявления детей, отстающих или опережающих обучение, для подбора наиболее эффективных методов и средств обучения. Текущий контроль проводится в виде рейтингового контроля.

Итоговый контроль позволяет определить конечные результаты обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется 1 раз в год - на последнем занятии. Форма оценки – «зачет», «незачет».

Методическое обеспечение программы

В ходе занятий применяются методы: объяснительный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический. В ходе практических занятий обучающиеся выполняют отработку приёмов, упражнений сначала под наблюдением педагога, а затем самостоятельно. После выполнения приёмов, упражнений изводится разбор ошибок.

Материально-техническое обеспечение программы

- компьютер;
- МФУ;
- спортивные маты;
- боксёрский мешок;
- гимнастическое оборудование;
- шведские стенки.

Список литературы

1. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра Коммюникейшин Лтд, 1999.
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994.
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972.
4. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. – М., 2009.