

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
« Детско-юношеский клуб физической подготовки»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»
Протокол № 1
от « 01 » 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»
Ганжелюк А.В..
Приказ № 72 от « 01 » 09 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КИКБОКСИНГ. Базовый уровень»

Направленность- *физкультурно-спортивная*
Срок реализации программы: *4 года*
Вид программы – *модифицированная*
Тип программы - *общеразвивающая*
Уровень- *базовый*
Возраст обучающихся –*10-15 лет*

Составители:

Страшко Игорь Николаевич,
педагог дополнительного образования высшей категории
Гайворонский Игорь Викторович,
педагог дополнительного образования высшей категории

г. Керчь, 2023 г.

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативная и правовая основа программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения

- организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
 14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
 16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
 17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
 18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
 19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
 20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;
 21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
 22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
 23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021.

24. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

25. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг. Базовый уровень» (далее – Программа) является *модифицированной* и составлена на основе авторской программы «Кикбоксинг» Страшко И.Н. (МБУДО «ДЮКФП» г. Керчь РК утверждена Приказом № 99 от 01.09.2022 г.)

Направленность Программа ориентирована на специальную физическую подготовку, повышение физкультурного уровня обучающихся до уверенного владения техническими и тактическими элементами кикбоксинга.

Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а так же присвоение спортивных разрядов.

Актуальность программы

Дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья занимающихся, создание условий для личностного развития и гармоничного воспитания.

Занятия в секции дают возможность продолжить изучение культуры и традиции кикбоксинга, совершенствовать технику и правила единоборства, улучшить свои физические данные, стать более дисциплинированным, смелым, уверенным. Улучшить координацию своих движений, уверенно выполнять сложные технические элементы, узнать, как контролировать свой организм.

Актуальность программы заключается в:

Ø формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

Ø удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Ø формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

Ø формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Ø выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Новизна программы состоит в более внимательном подходе к патриотическому воспитанию обучающихся. Наставничестве старших, более опытных учеников, увеличении соревновательной практики.

В связи с этим, педагогу дополнительного образования предоставляется возможность, в зависимости от подготовленности обучающихся, самостоятельно, с учетом возраста юных кикбоксеров и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

Отличительные особенности программы основаны на совместной гармоничной подготовке обучающихся разных возрастов и физического развития на базе ДЮКФП. Дает возможность совершенствовать освоение элементов единоборств и формировании ответственности за эту подготовку. К *отличительным особенностям* программы относят:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокого уровня спортивной подготовки в условиях спортивного клуба;

3. Особое внимание уделяется психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

4. Присутствие контактных приемов ведения боя на ринге и в спарринге.

Педагогическая целесообразность заключается в приобщении занимающихся к здоровому образу жизни и формированию привычки заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов. Педагогическая целесообразность занятиями кикбоксинга основана на цели воспитания гармонично развитой личности, умеющей сохранить свое здоровье, достижения ею всестороннего физического развития, понимания целей и задач, поставленных преподавателем, популяризации вида спорта и умений самостоятельно подбирать занятия физической культурой.

Основные принципы программы:

Ø *принцип последовательности* - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

Ø *принцип научности* - программа основана на базе программ для спортивных школ, учебных пособий для средних и высших учебных заведений;

Ø *принцип доступности* - программа построена на доступном в изложении материале;

Ø *приоритета интереса* группы в целом и каждого воспитанника в отдельности;

Ø *гуманистических начал* - многообразия и вариативности форм организации деятельности;

Ø *непрерывности образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.*

Адресат программы: программа предназначена для занятий юношей и девушек с 10 до 15 лет, не имеющих противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям по виду спорта, что должно быть заверено медицинской справкой и согласием родителей. Телосложение и уровень физической подготовки для занятий кикбоксингом особого влияния не имеет, так как для итогового тестирования и участия в турнирах предусмотрены различные весовые категории.

Младший школьный возраст — очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах. Ребенок 10-11 лет сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно изменяет мотивы его поведения.

В 12-15 лет обучающиеся характеризуются *переходным возрастом* от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения. В этом периоде развития, кикбоксинг способствует стабилизации всех этих процессов.

Состав группы разновозрастной и постоянный, изменения в группе возможны после года занятий или по окончании обучения по программе.

Под разновозрастным обучением мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребенок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником.

Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитан на 36 учебных недель в году. Объем программы 864 академических часа, по 216 часов в год (с 01 сентября по 31 мая). Срок освоения программы 4 года.

Уровень программы базовый, направлен на обучение и совершенствование в кикбоксинге, обеспечение качественной спортивной ориентации и специализации в избранном виде спорта. На этот уровень

принимают обучающихся, не имеющих противопоказаний по здоровью и прошедших отбор по уровню подготовленности.

Форма обучения и виды занятий: занятия проводятся по очной форме обучения, форма проведения занятий групповая, с возможностью индивидуального подхода к каждому обучающемуся. Во время пропуска занятий по уважительным причинам, обучающийся может проходить материал дистанционно, по темам для дистанционного обучения по заданию педагога.

Наполняемость учебно-тренировочных групп: 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обучающиеся занимаются в смешанных группах, девушки и юноши. Группа формируется на весь учебный год. Допускается разница в возрасте обучающихся более трех лет. Обучающиеся делятся на подгруппы по возрастным, половым и физическим показателям. Состав групп постоянный на учебный год.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с нормами СанПин 2.4.3172-14:

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2 академических часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут три раза в неделю.

Таблица 1.

Режим занятий по программе

Уровень обучения	Срок обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объем Программы	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый	4 года обучения	15 человек	6 часов	216 часов в год, 864 часа за весь период обучения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в спортивных соревнованиях

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы воспитание в духовно-нравственных и спортивно-оздоровительных традициях волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Цель первого года обучения: раскрытие и реализация личностного потенциала занимающегося через обучение принципам и традициям кикбоксинга.

Цель второго года обучения: развитие индивидуальных способностей,

самореализация личности учащегося на основе формирования устойчивого интереса к занятиям по кикбоксингу и здорового образа жизни.

Цель третьего года обучения: совершенствование техники выполнения упражнений повышение уровня функциональной подготовленности освоение допустимых тренировочных нагрузок приобретение соревновательного опыта и судейских навыков

Цель четвертого года обучения: поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технического совершенства и подготовка одаренных учеников к обучению в группах углубленного уровня обучения.

Задачи программы:

Образовательные:

- способствовать получению знаний о физической культуре и избранному виду спорта;
- обеспечить расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- воспитывать понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- совершенствовать технико-тактические особенности кикбоксинга и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- совершенствовать использование различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- уметь применять методику правильного подбора выполнения физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по кикбоксингу.

Личностные:

- воспитывать чувство патриотизма и ответственности за командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки.

Развивающие:

- способствовать ознакомлению с системами по укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- закрепить знание способов оказания первой медицинской помощи;
- ознакомить с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.

- способствовать личным примером популяризации избранного вида спорта;
- закрепить основы знаний методики технико-тактической подготовки;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей и подростков;
- делиться навыкам применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни,
- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами групповых занятий кикбоксингом;
- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории кикбоксинга и практическими навыками проведения соревнований и выступления в соревнованиях.

1.3. Воспитательный потенциал программы «КИКБОКСИНГ»

Цель воспитательной работы: воспитание патриотической, ответственной, нравственной личности, доброжелательной и коммуникативной в командной работе.

Задачи:

- прививать обучающимся чувство гордости за свою страну;
- формировать ответственность за свои поступки;
- способствовать развитию нравственности обучающихся;
- способствовать формированию команды единомышленников.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе группы.

В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к Родине и семье, к товарищам по команде, тренерам, виду спорта, уважение к сопернику во время поединка. На занятиях поддерживается дух взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, посвященных Дню победы, Дню защитника Отечества, Дню воссоединения Крыма с Россией, Дню освобождения города-героя Керчь от фашистских захватчиков, выдающимся спортсменам города. На тренировках и турнирах особое внимание придается патриотическому воспитанию, рассказывается о тех спортсменах, которые героически защищали и защищают Родину. Более пятидесяти выпускников клуба стали профессиональными военными.

1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Кикбоксинг. Базовый уровень» – курс спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к кикбоксингу. Занятия проводятся по следующим разделам, представленным в Учебном плане, в Таблице 2, 3, 4,5.

Таблица 2.

Учебный план группы БУ-1 первого года обучения

№ п/п	Разделы программы	Углубленный уровень		Форма
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка: 1.1. Теория и методика спорта. История развития кикбоксинга. 1.2. Самоконтроль. Врачебный контроль. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим. Питание. 1.3. Правила соревнований. 1.4. Методика тренировки по виду спорта. 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий спортом на организм. 1.6. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 1.7. Развитие морально-волевых качеств кикбоксера.	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений
2.	Общая физическая подготовка: 2.1. Легкая атлетика. 2.2. Гимнастика. 2.3. Тяжелая атлетика. 2.4. Спортивная борьба. 2.5. Подвижные и спортивные игры.	2	28	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Упражнения имитационные 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	36	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение

	3.3. Упражнения для развития скоростной выносливости 3.4. Упражнения для развития «борцовской» выносливости. 3.5. Упражнения для развития ловкости.			тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных ударов .
4	Технико-тактическая подготовка: 4.1. Техника 4.1.1. Самостраховка и безопасность. 4.1.2. Стойки и передвижения. 4.1.3. Техника ударов и защиты. 4.1.4. Техника выполнения подсечек и страховка 4.2. Тактика 4.2.1. Тактика ведения поединка 4.2.2. Тактика участия в соревнованиях	4	96	Оценка техники выполнения технических элементов. Сдача технических элементов. Результат участия в турнирах.
5	Психологическая подготовка: 5.1. упражнения для воспитания смелости; 5.2. упражнения для воспитания настойчивости; 5.3. упражнения для развития решительности; 5.5. упражнения для развития инициативности; 5.6. руководство младшими спортсменами в группе; 5.7. обучение дисциплине, доброжелательности, честности.	5	15	Наблюдение. Оценка психологической подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
6	Самостоятельная работа: 6.1. Закрепление теоретических знаний. 6.2. Формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом. 6.3. Исследовательская деятельность.	1	5	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
7	Контрольный: 7.1. Входящая аттестация. 7.2. Участие в спарринг-турнирах. 7.3. Участие в турнирах.		10	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в турнирах и соревнованиях
Общее количество часов		26	190	216 за год

**Содержание учебно-тематического плана для группы БУ-1
Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):**

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1.1. Теория спорта. История развития единоборств как вида спорта. История выступления российских кикбоксеров на чемпионатах Европы и мира.

Тема № 1.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 1.3. Соревнования по кикбоксингу. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Подведение итогов выступления.

Тема № 1.4. Методика тренировки в кикбоксинге. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 1.5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о

расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 1.6. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 1.7. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Патриотизм в жизни: подвиг Володи Дубинина, дети-герои в наши дни.. Личностные черты кикбоксера – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными учениками и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с кикбоксерами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими обучающимися со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов):

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся кикбоксингом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм, спринтерскому бегу,

эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке кикбоксеров, являются:

Тема 2.1. Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2.2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 2.3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 2.4. Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости упражнения с т/мячами, эстафеты, упражнения в парах. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Тема 2.5. Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры без предметов на внимание, быстроту, координацию. Игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола.

Раздел подготовки 3. Специальная физическая подготовка (40 часов):

Тема 3.1. *Теория:* Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; – удар пяткой по лежащему; удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Тема 3.2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Нанесение имитационных ударов партнерам в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Прыжки на скакалке с отягощением.

Тема 3.3. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение ударов (контрударов) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 3.4. Теория: Развитие «борцовской» выносливости. Понятие о «борцовской» выносливости, примеры из турниров.

Практика: Развитие «бойцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Тема 3.5. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

Практика: Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Раздел подготовки 4. Техничко-тактическая подготовка (100 часов):

4.1. Техника:

Тема 4.1.1. Теория: Самостраховка и безопасность: объяснение и показ. Правила безопасности, Оказание первой помощи.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение упражнения с манекеном, упражнения в парах. Выполнение заданий по оказанию первой помощи в парах.

Тема 4.1.2. Теория: Стойки и передвижения. Фронтальная стойка, боевая стойка (правосторонняя, левосторонняя, защитная, атакующая, индивидуальные стойки на различных дистанциях, передвижения.

Практика: Выполнение стоек в строю, в одной шеренге и в двух шеренгах; перед зеркалом, в парах, в передвижении, сочетание с работой рук. Передвижения приставными шагами, челночным шагом, скачковыми передвижениями, обычным шагом, беговым шагом, сочетание передвижений по залу, по рингу. Сочетания передвижений с ударами руками, ногами, защитами, подсечками.

Тема 4.1.2. Теория: Удары и защита. Объяснение и показ ударов. Защита. Объяснение и показ.

Практика: выполнение ударов на месте, с шагом назад, с шагом вперед, в стороны, со сменой направления, в строю индивидуально. Фиксация удара в конечном положении. Удары с сопротивлением партнера. Удары с удержанием ноги в положении конечном для удара.

Защита: шаг назад, отклон, подставка. Шаг назад с подставкой плеча. Уклоны, нырки, шаги в сторону, глухая защита. Защита за счет подставки и отбива удара ногой, защиты при ведении боя на разных дистанциях.

Тема 4.1.3. Теория: Подсечки. Безопасность при выполнении подсечки. Самостраховка при выполнении подсечки.

Практика: Выполнение индивидуально, в парах, с мешками, чучелами, грушами.

4.2. Тактика:

Умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечила наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. Учет реакции нервной системы, темперамента, для выбора тактики боя.

Тема 4.2.1. Теория: Тактика раунда, тактика боя, тактика турнира, тактика подготовки. «Нокаутеры» и «темповики»

Практика: Сбор сведений о противнике, разведка боем.

Раздел подготовки 5. Волевая и нравственная подготовка(20 часов для группы УУ-1 и группы УУ-2):

Тема 5.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у кикбоксера, смелость в спорте, разбор поединков лучших бойцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 5.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у кикбоксера, разбор поединков лучших бойцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 5.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Тема 5.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Тема 5.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках.

Практика: Различные подвижные командные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками. Помощь в подготовке и уборке снарядов и зала к турнирам.

Тема 5.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям кикбоксинга.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: помощь в отработке элементов, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил кикбоксинга.

Тема 5.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил кикбоксинга, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (6 часов).

Теория: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности

обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

6.1. Теория: Закрепление полученных на занятиях знаний. Самостоятельная работа обучающихся с заданием преподавателя.

Практика: Повторение выполнения упражнений разминки самостоятельно. Умение объяснить технику выполнения упражнения.

6.2. Теория: Формирование умений пользоваться интернет-ресурсом для самостоятельной и дистанционной работы.

Практика: Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки и видеороликов. Сбор информации по заданной теме техники или тактики в интернете. Поиск и изучение правил проведения турниров.

6.3. Теория: Исследовательская деятельность.

Практика: Подготовка доклада или презентации на заданную тему по технико-тактическим элементам кикбоксинга. Изучение истории избранного вида спорта. Составление комплексов упражнений для разминки, для изучения технических элементов. Анализ техники соперника: сбор и анализ информации по тактике ведения боя.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (10 часов).

7.1. Теория: Входящая и итоговая аттестации проводятся для оценки уровня достижений обучающихся в начале занятий и по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

Практика: Сдача контрольных нормативов в начале занятий и в конце курса. Участие в спарринг-боях и соревновательных турнирах.

Таблица 3.

Учебный план группы БУ-2 второго года обучения

№ п/п	Разделы программы	Углубленный уровень		Форма
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка: 1.1. Теория и методика спорта. История развития кикбоксинга. 1.2. Самоконтроль. Врачебный контроль. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим. Питание. 1.3. Правила соревнований. 1.4. Методика тренировки по виду спорта. 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий спортом на организм. 1.6. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений

	1.7. Развитие морально-волевых качеств кикбоксера.			
2.	Общая физическая подготовка: 2.1. Легкая атлетика. 2.2. Гимнастика. 2.3. Тяжелая атлетика. 2.4. Спортивная борьба. 2.5. Подвижные и спортивные игры.	2	28	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Упражнения имитационные 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 3.3. Упражнения для развития скоростной выносливости 3.4. Упражнения для развития «борцовской» выносливости. 3.5. Упражнения для развития ловкости.	4	36	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных ударов .
4	Технико-тактическая подготовка: 4.1. Техника 4.1.1. Самостраховка и безопасность. 4.1.2. Стойки и передвижения. 4.1.3. Техника ударов и защиты. 4.1.4. Техника выполнения подсечек и страховка 4.2. Тактика 4.2.1. Тактика ведения поединка 4.2.2. Тактика участия в соревнованиях	4	96	Оценка техники выполнения технических элементов. Сдача технических элементов. Результат участия в турнирах.
5	Психологическая подготовка: 5.1. упражнения для воспитания смелости; 5.2. упражнения для воспитания настойчивости; 5.3. упражнения для развития решительности; 5.5. упражнения для развития инициативности; 5.6. руководство младшими спортсменами в группе; 5.7. обучение дисциплине, доброжелательности, честности.	5	10	Наблюдение. Оценка психологической подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
6	Самостоятельная работа: 6.1. Закрепление теоретических знаний. 6.2. Самостоятельное проведение занятий		3	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.

7	Контрольный: 7.1. Входящая аттестация. 7.2. Участие в спарринг-турнирах. 7.3. Участие в турнирах.		18	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в турнирах и соревнованиях
	Общее количество часов	25	191	216 часов в год

Содержание учебно-тематического плана для группы БУ-2

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена при подготовке к соревнованиям.

Тема № 1.1. История боевых видов спорта. Русские виды боевых искусств. Путь к победе выдающихся российских кикбоксеров.

Тема № 1.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 1.3. Организация и проведение соревнований по кикбоксингу. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Проведение турниров в группе.

Тема № 1.4. Методика тренировки в кикбоксинге. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы

тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 1.5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 1.6. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 1.7. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Патриотизм в жизни: подвиг Володи Дубинина, дети-герои в наши дни.. Личностные черты кикбоксера – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими обучающимися со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов):

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся кикбоксингом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует

отвести играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке кикбоксеров, являются:

Тема 2.1. Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2.2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание попластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 2.3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 2.4. Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости упражнения с т/мячами, эстафеты, упражнения в парах. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Тема 2.5. Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры без предметов на внимание, быстроту, координацию. Игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола.

Раздел подготовки 3. Специальная физическая подготовка (40 часов):

Тема 3.1. *Теория:* Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; – удар пяткой по лежащему; удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Тема 3.2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Нанесение имитационных ударов партнерам в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Прыжки на скакалке с отягощением.

Тема 3.3. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение ударов (контрударов) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 3.4. Теория: Развитие «борцовской» выносливости. Понятие о «борцовской» выносливости, примеры из турниров.

Практика: Развитие «бойцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Тема 3.5. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

Практика: Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Раздел подготовки 4. Техничко-тактическая подготовка (100 часов):

4.1. Техника:

Тема 4.1.1. Теория: Самостраховка и безопасность: объяснение и показ. Правила безопасности, Оказание первой помощи.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение упражнения с манекеном, упражнения в парах. Выполнение заданий по оказанию первой помощи в парах.

Тема 4.1.2. Теория: Стойки и передвижения. Фронтальная стойка, боевая стойка (правосторонняя, левосторонняя, защитная, атакующая, индивидуальные стойки на различных дистанциях, передвижения.

Практика: Выполнение стоек в строю, в одной шеренге и в двух шеренгах; перед зеркалом, в парах, в передвижении, сочетание с работой рук. Передвижения приставными шагами, челночным шагом, скачковыми передвижениями, обычным шагом, беговым шагом, сочетание передвижений по залу, по рингу. Сочетания передвижений с ударами руками, ногами, защитами, подсечками.

Тема 4.1.2. Теория: Удары и защита. Объяснение и показ ударов. Защита. Объяснение и показ.

Практика: выполнение ударов на месте, с шагом назад, с шагом вперед, в стороны, со сменой направления, в строю индивидуально. Фиксация удара в конечном положении. Удары с сопротивлением партнера. Удары с удержанием ноги в положении конечном для удара.

Защита: шаг назад, отклон, подставка. Шаг назад с подставкой плеча. Уклоны, нырки, шаги в сторону, глухая защита. Защита за счет подставки и отбива удара ногой, защиты при ведении боя на разных дистанциях.

Тема 4.1.3. Теория: Подсечки. Безопасность при выполнении подсечки. Самостраховка при выполнении подсечки.

Практика: Выполнение индивидуально, в парах, с мешками, чучелами, грушами.

4.2. Тактика:

Умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечила наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. Учет реакции нервной системы, темперамента, для выбора тактики боя.

Тема 4.2.1: Теория: Тактика раунда, тактика боя, тактика турнира, тактика подготовки. «Нокаутеры» и «темповики»

Практика: Сбор сведений о противнике, разведка боем, разработка тактики ведения поединка.

Раздел подготовки 5. Волевая и нравственная подготовка (15 часов):

Тема 5.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у кикбоксера, смелость в спорте, разбор поединков лучших бойцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 5.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 5.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Тема 5.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Тема 5.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках.

Практика: Различные подвижные командные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками. Помощь в подготовке и уборке снарядов и зала к турнирам.

Тема 5.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям кикбоксинга.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: помощь в отработке элементов, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил кикбоксинга.

Тема 5.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил кикбоксинга, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (3 часа).

Теория: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности

обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

6.1. Теория: Закрепление полученных на занятиях знаний. Самостоятельная работа обучающихся с заданием преподавателя.

Практика: Повторение выполнения упражнений разминки самостоятельно. Умение объяснить технику выполнения упражнения.

6.2. Теория: Формирование умений пользоваться интернет-ресурсом для самостоятельной и дистанционной работы.

Практика: Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки и видеороликов. Сбор информации по заданной теме техники или тактики в интернете. Поиск и изучение правил проведения турниров.

6.3. Теория: Исследовательская деятельность.

Практика: Подготовка доклада или презентации на заданную тему по технико-тактическим элементам кикбоксинга. Изучение истории избранного вида спорта. Составление комплексов упражнений для разминки, для изучения технических элементов. Анализ техники соперника: сбор и анализ информации по тактике ведения боя.

Раздел подготовки 7. Контрольные испытания и соревнования (18 часов).

7.1. Теория: Входящая и итоговая аттестации проводятся для оценки уровня достижений обучающихся в начале занятий и по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

Практика: Сдача контрольных нормативов в начале занятий и в конце курса. Участие в спарринг-боях и соревновательных турнирах.

7.2. Теория: Совершенствование техники и тактики во время проведения спарринг-турниров.

Практика: Участие в спарринг-турнирах, составление индивидуальных траекторий тактического ведения боя.

7.3. Теория: Подготовка индивидуальной траектории боя на основе анализа данных о сопернике.

Практика: Участие в турнирах разного уровня.

Таблица 4.

Учебный план группы БУ-3 третьего года обучения

№ п/п	Разделы программы	Углубленный уровень		Форма
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка: 1.1. Теория и методика спорта. История развития кикбоксинга. 1.2. Самоконтроль. Врачебный контроль. Гигиенические знания	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники

	и навыки. Закаливание. Режим. Питание. 1.3. Правила соревнований. 1.4. Методика тренировки по виду спорта. 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий спортом на организм. 1.6. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 1.7. Развитие морально-волевых качеств кикбоксера.			безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений
2.	Общая физическая подготовка: 2.1. Легкая атлетика. 2.2. Гимнастика. 2.3. Тяжелая атлетика. 2.4. Спортивная борьба. 2.5. Подвижные и спортивные игры.	2	28	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Упражнения имитационные 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 3.3. Упражнения для развития скоростной выносливости 3.4. Упражнения для развития «борцовской» выносливости. 3.5. Упражнения для развития ловкости.	4	36	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных ударов .
4	Технико-тактическая подготовка: 4.1. Техника 4.1.1. Самостраховка и безопасность. 4.1.2. Стойки и передвижения. 4.1.3. Техника ударов и защиты. 4.1.4. Техника выполнения подсечек и страховка 4.2. Тактика 4.2.1. Тактика ведения поединка 4.2.2. Тактика участия в соревнованиях	4	96	Оценка техники выполнения технических элементов. Сдача технических элементов. Результат участия в турнирах.
5	Психологическая подготовка: 5.1. упражнения для воспитания смелости; 5.2. упражнения для воспитания настойчивости; 5.3. упражнения для развития решительности; 5.5. упражнения для развития	5	10	Наблюдение. Оценка психологической подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение

	инициативности; 5.6. руководство младшими спортсменами в группе; 5.7. обучение дисциплине, доброжелательности, честности.			тестирования физической подготовки.
6	Самостоятельная работа: 6.1. Закрепление теоретических знаний. 6.2. Самостоятельное проведение занятий		3	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
7	Контрольный: 7.1. Входящая аттестация. 7.2. Участие в спарринг-турнирах. 7.3. Участие в турнирах.		18	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в турнирах и соревнованиях
	Общее количество часов	25	191	216 часов в год

Содержание учебно-тематического плана для группы БУ-3

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена при подготовке к соревнованиям.

Тема № 1.1. История боевых видов спорта. Русские виды боевых искусств. Путь к победе выдающихся российских кикбоксеров.

Тема № 1.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 1.3. Организация и проведение соревнований по кикбоксингу. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Проведение турниров в группе.

Тема № 1.4. Методика тренировки в кикбоксинге. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 1.5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 1.6. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 1.7. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Патриотизм в жизни: подвиг Володи Дубинина, дети-герои в наши дни.. Личностные черты кикбоксера – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими обучающимися со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов):

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся кикбоксингом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны

применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке кикбоксеров, являются:

Тема 2.1. Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2.2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 2.3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 2.4. Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости упражнения с т/мячами, эстафеты, упражнения в парах. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Тема 2.5. Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры без предметов на внимание, быстроту, координацию. Игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола.

Раздел подготовки 3. Специальная физическая подготовка (40 часов):

Тема 3.1. Теория: Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; – удар пяткой по лежащему; удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Тема 3.2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Нанесение имитационных ударов партнерам в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Прыжки на скакалке с отягощением.

Тема 3.3. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение ударов (контрударов) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 3.4. Теория: Развитие «борцовской» выносливости. Понятие о «борцовской» выносливости, примеры из турниров.

Практика: Развитие «бойцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Тема 3.5. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

Практика: Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Раздел подготовки 4. Техничко-тактическая подготовка (100 часов):

4.1. Техника:

Тема 4.1.1. Теория: Самостраховка и безопасность: объяснение и показ. Правила безопасности, Оказание первой помощи.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение упражнения с манекеном, упражнения в парах. Выполнение заданий по оказанию первой помощи в парах.

Тема 4.1.2. Теория: Стойки и передвижения. Фронтальная стойка, боевая стойка (правосторонняя, левосторонняя, защитная, атакующая, индивидуальные стойки на различных дистанциях, передвижения.

Практика: Выполнение стоек в строю, в одной шеренге и в двух шеренгах; перед зеркалом, в парах, в передвижении, сочетание с работой рук. Передвижения приставными шагами, челночным шагом, скачковыми передвижениями, обычным шагом, беговым шагом, сочетание передвижений по залу, по рингу. Сочетания передвижений с ударами руками, ногами, защитами, подсечками.

Тема 4.1.2. Теория: Удары и защита. Объяснение и показ ударов. Защита. Объяснение и показ.

Практика: выполнение ударов на месте, с шагом назад, с шагом вперед, в стороны, со сменой направления, в строю индивидуально. Фиксация удара в конечном положении. Удары с сопротивлением партнера. Удары с удержанием ноги в положении конечном для удара.

Защита: шаг назад, отклон, подставка. Шаг назад с подставкой плеча. Уклоны, нырки, шаги в сторону, глухая защита. Защита за счет подставки и отбива удара ногой, защиты пи ведении боя на разных дистанциях.

Тема 4.1.3. Теория: Подсечки. Безопасность при выполнении подсечки. Самостраховка при выполнении подсечки.

Практика: Выполнение индивидуально, в парах, с мешками, чучелами, грушами.

4.2. Тактика:

Умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечила наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. Учет реакции нервной системы, темперамента, для выбора тактики боя.

Тема 4.2.1. Теория: Тактика раунда, тактика боя, тактика турнира, тактика подготовки. «Нокаутеры» и «темповики»

Практика: Сбор сведений о противнике, разведка боем, разработка тактики ведения поединка.

Раздел подготовки 5. Волевая и нравственная подготовка (15 часов):

Тема 5.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у кикбоксера, смелость в спорте, разбор поединков лучших бойцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 5.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 5.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Тема 5.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Тема 5.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках.

Практика: Различные подвижные командные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками. Помощь в подготовке и уборке снарядов и зала к турнирам.

Тема 5.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям кикбоксинга.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: помощь в отработке элементов, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил кикбоксинга.

Тема 5.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил кикбоксинга, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (3 часа).

Теория: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели:

поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

6.1. Теория: Закрепление полученных на занятиях знаний. Самостоятельная работа обучающихся с заданием преподавателя.

Практика: Повторение выполнения упражнений разминки самостоятельно. Умение объяснить технику выполнения упражнения.

6.2. Теория: Формирование умений пользоваться интернет-ресурсом для самостоятельной и дистанционной работы.

Практика: Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки и видеороликов. Сбор информации по заданной теме техники или тактики в интернете. Поиск и изучение правил проведения турниров.

6.3. Теория: Исследовательская деятельность.

Практика: Подготовка доклада или презентации на заданную тему по технико-тактическим элементам кикбоксинга. Изучение истории избранного вида спорта. Составление комплексов упражнений для разминки, для изучения технических элементов. Анализ техники соперника: сбор и анализ информации по тактике ведения боя.

Раздел подготовки 7. Контрольные испытания и соревнования (18 часов).

7.1. Теория: Входящая и итоговая аттестации проводятся для оценки уровня достижений обучающихся в начале занятий и по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

Практика: Сдача контрольных нормативов в начале занятий и в конце курса. Участие в спарринг-боях и соревновательных турнирах.

7.2. Теория: Совершенствование техники и тактики во время проведения спарринг-турниров.

Практика: Участие в спарринг-турнирах, составление индивидуальных траекторий тактического ведения боя.

7.3. Теория: Подготовка индивидуальной траектории боя на основе анализа данных о сопернике.

Практика: Участие в турнирах разного уровня.

Таблица 5.

Учебный план группы БУ-4 четвертого года обучения

№ п/п	Разделы программы	Углубленный уровень		Форма
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка: 1.1. Теория и методика спорта. История развития кикбоксинга. 1.2. Самоконтроль. Врачебный контроль. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим. Питание. 1.3. Правила соревнований. 1.4. Методика тренировки по виду спорта. 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий спортом на организм. 1.6. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 1.7. Развитие морально-волевых качеств кикбоксера.	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений
2.	Общая физическая подготовка: 2.1. Легкая атлетика. 2.2. Гимнастика. 2.3. Тяжелая атлетика. 2.4. Спортивная борьба. 2.5. Подвижные и спортивные игры.	2	28	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Упражнения имитационные 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 3.3. Упражнения для развития скоростной выносливости 3.4. Упражнения для развития «борцовской» выносливости. 3.5. Упражнения для развития ловкости.	4	36	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных ударов .
4	Технико-тактическая подготовка: 4.1. Техника 4.1.1. Самостраховка и безопасность. 4.1.2. Стойки и передвижения. 4.1.3. Техника ударов и защиты. 4.1.4. Техника выполнения подсечек и страховка 4.2. Тактика 4.2.1. Тактика ведения поединка	4	96	Оценка техники выполнения технических элементов. Сдача технических элементов. Результат участия в турнирах.

	4.2.2.Тактика участия в соревнованиях			
5	Психологическая подготовка: 5.1. упражнения для воспитания смелости; 5.2. упражнения для воспитания настойчивости; 5.3. упражнения для развития решительности; 5.5. упражнения для развития инициативности; 5.6. руководство младшими спортсменами в группе; 5.7. обучение дисциплине, доброжелательности, честности.	5	10	Наблюдение. Оценка психологической подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
6	Самостоятельная работа: 6.1.Закрепление теоретических знаний. 6.2. Самостоятельное проведение занятий		3	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
7	Контрольный: 7.1. Входящая аттестация. 7.2.Участие в спарринг-турнирах. 7.3. Участие в турнирах.		18	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в турнирах и соревнованиях
	Общее количество часов	25	191	216 часов в год

Содержание учебно-тематического плана для группы БУ-4

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена при подготовке к соревнованиям.

Тема № 1.1. История боевых видов спорта. Русские виды боевых искусств. Путь к победе выдающихся российских кикбоксеров.

Тема № 1.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха.

Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 1.3. Организация и проведение соревнований по кикбоксингу. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Проведение турниров в группе.

Тема № 1.4. Методика тренировки в кикбоксинге. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 1.5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 1.6. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 1.7. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Патриотизм в жизни: подвиг Володи Дубинина, дети-герои в наши дни.. Личностные черты кикбоксера – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Совершенствование положительных личных качеств в условиях

руководства младшими обучающимися со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов):

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся кикбоксингом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке кикбоксеров, являются:

Тема 2.1. Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2.2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 2.3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 2.4. Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости упражнения с т/мячами, эстафеты, упражнения в парах. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты,

наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Тема 2.5. Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры без предметов на внимание, быстроту, координацию. Игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола.

Раздел подготовки 3. Специальная физическая подготовка (40 часов):

Тема 3.1. Теория: Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; – удар пяткой по лежащему; удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Тема 3.2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Нанесение имитационных ударов партнерам в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Прыжки на скакалке с отягощением.

Тема 3.3. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение ударов (контрударов) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 3.4. Теория: Развитие «борцовской» выносливости. Понятие о «борцовской» выносливости, примеры из турниров.

Практика: Развитие «бойцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Тема 3.5. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

Практика: Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Раздел подготовки 4. Техничко-тактическая подготовка (100 часов):

4.1. Техника:

Тема 4.1.1: Теория: Самостраховка и безопасность: объяснение и показ. Правила безопасности, Оказание первой помощи.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение упражнения с манекеном, упражнения в парах. Выполнение заданий по оказанию первой помощи в парах.

Тема 4.1.2. Теория: Стойки и передвижения. Фронтальная стойка, боевая стойка (правосторонняя, левосторонняя, защитная, атакующая, индивидуальные стойки на различных дистанциях, передвижения.

Практика: Выполнение стоек в строю, в одной шеренге и в двух шеренгах; перед зеркалом, в парах, в передвижении, сочетание с работой рук. Передвижения приставными шагами, челночным шагом, скачковыми передвижениями, обычным шагом, беговым шагом, сочетание передвижений по залу, по рингу. Сочетания передвижений с ударами руками, ногами, защитами, подсечками.

Тема 4.1.2. Теория: Удары и защита. Объяснение и показ ударов. Защита. Объяснение и показ.

Практика: выполнение ударов на месте, с шагом назад, с шагом вперед, в стороны, со сменой направления, в строю индивидуально. Фиксация удара в конечном положении. Удары с сопротивлением партнера. Удары с удержанием ноги в положении конечном для удара.

Защита: шаг назад, отклон, подставка. Шаг назад с подставкой плеча. Уклоны, нырки, шаги в сторону, глухая защита. Защита за счет подставки и отбива удара ногой, защиты пи ведении боя на разных дистанциях.

Тема 4.1.3. Теория: Подсечки. Безопасность при выполнении подсечки. Самостраховка при выполнении подсечки.

Практика: Выполнение индивидуально, в парах, с мешками, чучелами, грушами.

4.2. Тактика:

Умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечила наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. Учет реакции нервной системы, темперамента, для выбора тактики боя.

Тема 4.2.1: Теория: Тактика раунда, тактика боя, тактика турнира, тактика подготовки. «Нокаутеры» и «темповики»

Практика: Сбор сведений о противнике, разведка боем, разработка тактики ведения поединка.

Раздел подготовки 5. Волевая и нравственная подготовка (15 часов):

Тема 5.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у кикбоксера, смелость в спорте, разбор поединков лучших бойцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 5.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 5.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Тема 5.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Тема 5.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках.

Практика: Различные подвижные командные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками. Помощь в подготовке и уборке снарядов и зала к турнирам.

Тема 5.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям кикбоксинга.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: помощь в отработке элементов, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил кикбоксинга.

Тема 5.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил кикбоксинга, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине,

взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (3 часа).

Теория: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

6.1. Теория: Закрепление полученных на занятиях знаний. Самостоятельная работа обучающихся с заданием преподавателя.

Практика: Повторение выполнения упражнений разминки самостоятельно. Умение объяснить технику выполнения упражнения.

6.2. Теория: Формирование умений пользоваться интернет-ресурсом для самостоятельной и дистанционной работы.

Практика: Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки и видеороликов. Сбор информации по заданной теме техники или тактики в интернете. Поиск и изучение правил проведения турниров.

6.3. Теория: Исследовательская деятельность.

Практика: Подготовка доклада или презентации на заданную тему по технико-тактическим элементам кикбоксинга. Изучение истории избранного вида спорта. Составление комплексов упражнений для разминки, для изучения технических элементов. Анализ техники соперника: сбор и анализ информации по тактике ведения боя.

Раздел подготовки 7. Контрольные испытания и соревнования (18 часов).

7.1. Теория: Входящая и итоговая аттестации проводятся для оценки уровня достижений обучающихся в начале занятий и по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

Практика: Сдача контрольных нормативов в начале занятий и в конце курса. Участие в спарринг-боях и соревновательных турнирах.

7.2. Теория: Совершенствование техники и тактики во время проведения спарринг-турниров.

Практика: Участие в спарринг-турнирах, составление индивидуальных траекторий тактического ведения боя.

7.3. Теория: Подготовка индивидуальной траектории боя на основе анализа данных о сопернике.

Практика: Участие в турнирах разного уровня.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы и освоенный обучающимся.

Основными результатами к концу освоения программы должны стать:

- знания по профилактике травматизма и мерам безопасности на занятии кикбоксинга, методам самоконтроля;
- знания методики развития основных физических качеств и их необходимость для успешного освоения технико-тактических элементов кикбоксинга и жизненно важных умений и навыков;
- освоение технико-тактических элементов кикбоксинга и применения их в соревновательной деятельности;
- умение использовать различные системы и виды физических упражнений для самостоятельных занятий и тренировок;
- освоение знаний по организации и судейству соревнований по кикбоксингу;
- формирование навыков здорового образа жизни, самоконтроля здоровья и оказания первой помощи.

Воспитательные результаты, формируемые в ходе изучения программы:

- будет сформировано чувство патриотизма, ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- будет сформировано моральное сознание и компетентности в решении проблем на основе личностного выбора, сформировано нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- будет сформировано понимание коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- будут воспитаны ценности здорового и безопасного образа жизни;
- будут знать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Развивающие результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- будут знать системы по укреплению здоровья;
- будут сформированы навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- будут знать способы оказания первой медицинской помощи;
- будут знать с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.
- будут пропагандировать личным примером занятия избранным видом спорта;
- будут сформированы знания об основах методики технико-тактической подготовки;
- будет сформирована потребность в гармоничном физическом развитии;
- будут сформированы умения применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни,
- будут иметь представления о физическом и духовном потенциале личности на занятиях кикбоксингом;
- будут стремиться к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

Образовательные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала:

- будут сформированы знания о физической культуре и избранному виду спорта;
- будет увеличен объем знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- будет воспитано понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- будут разучены технико-тактические особенности кикбоксинга и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- будет сформировано умение использования различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- овладеет методикой правильного подбора выполнения физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по кикбоксингу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомио-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику и тактику кикбоксинга;

- правила соревнований по кикбоксингу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по кикбоксингу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- оказать первую доврачебную помощь;
- выполнять базовые приемы кикбоксинга;
- уметь составить комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- организовывать и проводить соревнования по кикбоксингу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой выполнения всех разновидностей ведения борьбы в кикбоксинге;
- методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке
- методикой освоения технических элементов кикбоксинга;
- навыками судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы «Кикбоксинг. Базовый уровень»

- Календарный учебный график и Календарно-тематический план - это составная часть учебной образовательной программы, определяющий количество занятий и распределение тем по занятиям.
- Занятия начинаются с 1 сентября заканчиваются 31 мая.
- Период обучения рассчитан на четыре года по 36 недель, 3 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа, всего 216 часов в год.
- Общий объем программы 864 часа.
- Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00
- Каникулы предусмотрены с 1 января по 8 января.
- Календарный учебный график представлен в Таблицах 6,7,8,9.
- Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.3.

Таблица 6.

Календарный учебный график «КИКБОКСИНГ»
Календарный план 1 года обучения
Отделение "Кикбоксинг. Базовый уровень" Группа БУ-1

Месяц	I полугодие 17 недель																	II полугодие 19 недель																			
	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март			апрель			май					
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Количество часов в месяц	24				24				30					24				24				24				24			18								
Аттестация/ Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки Контроль физической подготовки					Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки				Каникулы с 01 января по 08 января				Контроль теоретической подготовки Первенство ДЮКФП Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки Контроль тактической подготовки			Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов			Открытое первенство ДЮКФП Контроль теоретической подготовки	
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-1 216 часов																																					

Таблица 7.

Календарный учебный график «КИКБОКСИНГ»
Календарный план 2 года обучения
Отделение "Кикбоксинг. Базовый уровень" Группа БУ-2

Месяц	I полугодие 17 недель																	II полугодие 19 недель																				
	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март			апрель			май						
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Количество часов в месяц	24				24				30					24				24				24				24			18									
Аттестация/ Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки Контроль физической подготовки					Контроль физический подготовки Контроль вып. технических элементов				Каникулы с 01 января по 08 января				Контроль теоретической подготовки Первенство ДЮКФП Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки Контроль тактической подготовки			Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов			Открытое первенство ДЮКФП Контроль теоретической подготовки		
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-2 216 часов																																						

Таблица 8.

Календарный учебный график «КИКБОКСИНГ»
Календарный план 3 года обучения
Отделение "Кикбоксинг. Базовый уровень" Группа БУ-3

Месяц	I полугодие 17 недель																	II полугодие 19 недель																																															
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель			май																																		
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																													
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																													
Количество часов в месяц	24				24				30				24				24				24				24			24			18																																		
Аттестация/ Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки				Контроль физической подготовки				Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Каникулы с 01 января по 08 января				Контроль теоретической подготовки				Первенство ДЮКФП				Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки			Контроль спец. физ. подготовки			Контроль вып. технических элементов			Открытое первенство ДЮКФП		Контроль теоретической подготовки	
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-3 216 часов																																																																	

Таблица 9.

Календарный учебный график «КИКБОКСИНГ» группа БУ-4
Календарный план 4 года обучения
Отделение "Кикбоксинг. Базовый уровень" Группа БУ-4

Месяц	I полугодие 17 недель																	II полугодие 19 недель																							
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель			май										
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6					
Количество часов в месяц	24				24				30				24				24				24				24			24			18										
Аттестация/ Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки Контроль физической подготовки				Контроль физический подготовки Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки				Каникулы с 01 января по 08 января				Контроль теоретической подготовки Первенство ДЮКФП Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки Контроль тактической подготовки			Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов			Открытое первенство ДЮКФП Контроль теоретической подготовки		
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-4 216 часов																																									

2.2. Условия реализации программы «КИКБОКСИНГ. Базовый уровень»

Для реализации данной программы необходимо методическое, материально-техническое; информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион им. 50-летия Октября, г. Керчь, МБУ ДО «ДЮКФП», зал кикбоксинга; тренажерный зал; раздевалки для обучающихся; медицинский кабинет.

Спортивный инвентарь:

- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- ринг;
- боксерский мешок-груша;
- набивные мячи;
- чучело для отработки приемов;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гантели;
- теннисных мячей.

Информационное обеспечение программы заключается в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

- <https://sport-kerch.do.am/index/>

Педагогами ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики игры. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в социальных сетях. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

Положения о соревнованиях, достижения обучающихся, полезная информация размещена в группе «ВКонтакте»:

<https://vk.com/clubboxingkerch> Федерация единоборств "Георгия Победоносца" г. Керчь «Стадион 50-летия Октября ДЮКФП г. Керчь»;

<http://fkrk.ru/> Федерация кикбоксинга Республики Крым.

Интернет-ресурсы для ознакомления обучающихся:

· URL: <https://bibliogid.ru> - **Bibliogid**. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

· URL: <http://www.library.ru> - **LiBRARY.RU** - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

- [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

Кадровое обеспечение разработки и реализации общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. № 652н.

Программу реализуют:

- педагог дополнительного образования высшей категории, победитель Кубка Европы по кикбоксингу Страшко Игорь Николаевич, стаж работы более 30 лет;

- педагог дополнительного образования высшей категории Гайворонский Игорь Викторович, Мастер спорта Украины, стаж работы более 30 лет.

Все педагоги имеют высшее образование, регулярно повышают свое педагогическое мастерство на курсах и в соревновательной деятельности.

Методическое обеспечение

При обучении используются *основные методы организации* и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Выбор методики обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов и уважительного отношения друг к другу.

Основные методы, используемые при организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике бросков и приемов проводится с использованием *методов специфических*, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Для *развития основных двигательных качеств* применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Так же применяются и **общепедагогические** методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного прорабатывания двигательного действия. **Воспитательные** методы, применяемый на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

Методические пособия по проведению занятий позволяют структурировать работу группы, скорректировать задачи обучения.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технико-тактических элементов дзюдо ведущих спортсменов мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах выступления на Олимпийских играх и Чемпионатах мира.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–20 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях обучающийся овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Теоретические занятия проводятся и в дистанционном формате.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные и соревновательные.

Учебные занятия направлены на изучение элементов страховки и самостраховки, безопасности на занятиях, обучение технико-тактическим действиям обучающихся, формирования у них умения выполнять технические элементы кикбоксинга, ознакомление с тактическими действиями, традициями и правилами ведения поединка.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются повышению эффективности выполнения ранее изученных движений, улучшению работоспособности, развития морально-волевых качеств, освоению технико-тактических действий учеников.

Контрольные и соревновательные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных кикбоксеров. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности.

Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и **медицинский осмотр** не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Педагогические технологии, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие: *технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях по дзюдо. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников тренировочного процесса.

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к тренировочным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по кикбоксингу можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид

технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; оценке работы на занятии; - привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования; - участие одаренных детей в турнирах различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В начале занятий в секции выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин потери интереса к занятиям, а учащимся с высоким уровнем не интересно.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия по кикбоксингу, необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

Алгоритм занятия по программе «КИКБОКСИНГ. Стартовый уровень»

Учебное занятие проводится по следующему алгоритму:

1. Подготовительная часть занятия 35 минут.

- Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключка.

- Объявление темы занятия и задач на занятие.

1.1. *Теоретическая часть занятия 10 минут.* Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 5-10 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по единоборствам. Проводить анализ ошибок в исполнении технических элементов кикбоксинга:

-Объяснение, рассказ, опрос по задачам занятия.

-Повторение правил техники безопасности на занятии.

1.2. *Разминка общеразвивающая 10 минут*: ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола. Упражнения должны быть направлены на разминку мышечной системы организма, кровеносной и дыхательной.

1.3. *Разминка специальная 15 минут*: специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

2. *Основная часть занятия 50 минут*: решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных качеств кикбоксера, обучение, выработку навыков и совершенствование технико-тактических элементов. Проведение аттестации: входящей и текущей (для анализа эффективности процесса обучения) и итоговой (для оценки результатов обучения):

2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2.2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

2.3. Обучение основам тактики, развитие общей выносливости.

3. *Заключительная часть занятия 5 минут*: проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

3.1 Заминка: легкие расслабляющие или организационные упражнения.

3.2. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка

На ознакомительном уровне основной упор на занятиях групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных

реакций, внимания, навыков самоконтроль В процессе занятий формировать чувство ответственности, дисциплине, честности и доброжелательности.

Воспитанию у обучающихся патриотизма способствуют усилия педагога, которые формируют любовь и привязанность обучающихся к родному городу, республике, желание бороться за успех, стремление к максимальным личным показателям для роста достижений команд, в составе которых они обучаются. Большое воспитательное значение имеет развитие и сохранение традиций.

2.3. Формы аттестации и контроля

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Входящая аттестация применяется в начале обучения, при формировании группы. Ученики сдают тестирование по развитию общих физических качеств.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) и осуществляется преподавателем, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Большое значение при формировании умений и навыков имеет *самоконтроль* и самопроверка. С первых занятий необходимо постоянно

приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;
- показ упражнения учителем;
- использование наглядных пособий.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль:

1. определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Врачебно-педагогический контроль.

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный подход к детям. Для этого надо знать данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений, уровень физического развития, двигательной подготовленности.

Медицинский работник обследует физическое развитие (рост, массу тела, емкость легких), кроме того он определяет степень тренированности, реакции организма на физическую нагрузку устанавливает допуск к занятиям.

Медицинский работник осуществляет контроль за гигиеническим состоянием мест для занятий, физического инвентаря.

В процессе занятий проводится хронометраж, измеряет пульс, наблюдает за осанкой, дыханием, самочувствием детей, выявляет признаки усталости или

недостаточной нагрузки, следит за обеспечением страховки и мерами профилактики травматизма.

Реакции на физическую нагрузку можно определить по внешним признакам: цвету лица, потливости, дыханию, работе сердца, поведению, ухудшению качества выполняемых упражнений, ухудшению осанки.

Все виды проверки должны быть направлены на то, чтобы ребенок уходил с занятия с верно выполненными заданиями.

2.4. Список литературы

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с. 2. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П. «Физкультура и спорт» 1979г.

3. Бокс. А.И. Булычев учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). «Физкультура и спорт» Москва 1965г.

4. Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с

5. Планирование подготовки квалифицированных боксеров к основным соревнованиям года: Методические рекомендации главного тренера сборной команды СССР А.А.Лаврова. Москва 1985г.

6. Совершенствование технико-тактического мастерства сильнейших боксеров-юниоров в связи с особенностями соревновательной деятельности: Методические рекомендации Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. Москва 1988г.

7. Степанов В., Соколов Ю., Радоняк Ю. «Бокс» методическое пособие. Военное издательство министерства обороны СССР, Москва 1967г.

8. Супов Б.П. «Совершенствование действий с переключениями у боксеров в процессе их подготовки» комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР Москва 1984 г.

9. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю. Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.

10. Шадчнев В. «Правила соревнований по кикбоксингу» Москва 2013 г.

Литература для родителей:

1. Атилов А. «Боевой кикбоксинг» Издательство ООО «Феникс» 2006 г. ISBN 5-222-10325-0

Литература для обучающихся:

1. Шадчнев В. «Правила соревнований по кикбоксингу» Москва 2013 г.

Список интернет-ресурсов:

1. URL: <https://fkr.ru/> федерация кикбоксинга России

2. URL: <http://fkrk.ru/> Федерация кикбоксинга Республики Крым

3. URL: <https://vk.com/clubboxingkerch> Федерация единоборств "Георгия Победоносца" г. Керчь

4. URL: <https://bibliogid.ru> - **Bibliogid**. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

5. URL: <http://www.library.ru> - **LiBRARY.RU** - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей,

каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

6. [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы (*Приложение 1*): критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.

3.2. Методические материалы (*Приложение 2*): методы, используемые на занятиях, методика Капустина по определению уровня воспитанности. Требования по безопасности занятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*)

3.4. Лист корректировки (*Приложение 4*)

3.5. План воспитательной работы по программе (*Приложение 5*)

3.1. Оценочные материалы. Критерии оценивания теоретической подготовки

Таблица 10.

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ. Основы знаний ЗОЖ. Освоение элементарных технико-тактических знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина)*
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

*методика определения показателей представлена в Приложении 3.2.

Таблица 11.

Критерии оценки для приема на программу «КИКБОКСИНГ» Перечень контрольных нормативов по общей физической подготовки, (в баллах)

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м, (с) 10-11 лет	4,1	4,3	4,8	5,2	5,8	5,0	5,7	5,9	6,3	6,6
Бег 30 м, (с) 12-13 лет	4,0	4,2	4,5	4,8	5,2	5,0	5,7	5,9	6,3	6,6
Бег 60 м, (с) 13-15 лет	10,4	10,9	11,4	11,6	12,0	10,8	11,3	11,8	12,2	12,8
Бег 60 м, (с) 16-18 лет	8,8	9,4	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,5	11,0	11,5,
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 10-13 лет	200	180	160	150	135	155	140	135	130	120
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 14-18 лет	240	210	200	185	170	175	165	150	145	140
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 10-13	800	750	700	650	600	500	400	350	300	250

лет										
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 14-18 лет	950	850	800	750	700	580	470	405	365	300
Челночный бег 3x10 м, (с) 10-13 лет	7,0	7,6	7,8	8,2	8,8	7,5	8,3	8,6	9,5	10,0
Челночный бег 3x10 м, (с) 14-18 лет	6,7	7,0	7,3	7,8	8,2	7,5	8,3	8,6	9,5	10,0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 10-13 лет	-	-	-	-	-	20	17	12	8	5
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 14-18 лет	-	-	-	-	-	26	20	17	12	7
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 10-13 лет	12	10	7	5	2	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 14-18 лет	16	12	10	8	5	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 10-13 лет	40	35	30	25	20	15	12	10	8	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 14-18 лет	55	48	42	36	30	20	15	12	8	5
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 10-13 лет	+11	+6	+4	+2	+1	+15	+8	+5	+2	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см)	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+11	+8	+5	+2

14-18 лет										
Переменный бег 1000 м 10 - 13 лет	4,16	4,30	4,45	5,10	5,40	4,58	5,10	5,40	6,00	6,30
Переменный бег 1000 м 14-18 лет	3,44	3,58	4,15	4,40	5,00	4,31	4,45	5,00	5,20	5,45
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 10-13 лет	48	42	39	35	30	36	30	27	22	18
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 14-18 лет	52	48	42	38	35	38	33	29	24	20
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 10-13 лет	100	90	80	70	50	110	105	90	85	80
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 14-18 лет	115	105	95	85	75	125	115	100	95	85

Таблица 12.

Зачетные требования по специальной физической подготовке тренировочных групп базового уровня «КИКБОКСИНГ»

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	13-18 лет
Кикбоксинг	Скоростная выносливость	Удары по боксерскому мешку за 2 минуты	Отлично: 100 ударов Хорошо: 90 ударов Удовлетворительно: 70
Кикбоксинг	Быстрота движений	Нанесение ударов руками по воздуху за 15 секунд	Отлично: 30 ударов Хорошо: 20 ударов Удовлетворительно: 10 ударов

Таблица 13.

Диагностическая карта по планируемым результатам обучения по программе «Кикбоксинг»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности	Баллы
------------------------------------	----------	----------------------	-------

		оцениваемого качества	
1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): -знание истории вида спорта и спортсменов-героев ВОВ; -знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; -знание методики развития основных физических качеств; -знание основ методики тренировки; - знание основ строения и функций организма; -знание основ здорового образа жизни;	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний)	16
		Средний уровень (более S объема знаний)	56
		Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	106
1.2.-владение специальной терминологией - знание правил проведения и судейства соревнований.	-осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины)	2 б
		Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой)	5 б
		Максимальный уровень (употребляет осознанно)	10 б
Вывод	Уровень теоретической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20
2. Практическая подготовка максимум 20 баллов			
2.1. Практические умения: -умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; -умение анализировать выполнение технико-тактических элементов; -умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия; -умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки; -умение оказать первую помощь при несчастном случае;	-соответствие практических умений и навыков требованиям программы; -владение знаниями и умение их применить;	Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь)	2 б
		Средний уровень (не может сформулировать	5 б

<p>-умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.</p>		<p>цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь)</p>	<p>10 б</p>
<p>2.2. Творческие умения: - умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы; -умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку; -умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.</p>		<p>Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)</p>	<p>1 б</p>
	<p>2.2. Креативность выполнения практических заданий</p>	<p>Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания)</p> <p>Репродуктивный (выполняет задание на основе образца)</p> <p>Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)</p>	<p>5 б</p> <p>10 б</p>

Вывод	Уровень практической подготовки	Низкий Средний Высокий	2-6 7-14 15-20

Таблица 14.

1. МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
Организационно-волевые максимум 20 баллов			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на S занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на S занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б
Вывод	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий Средний Высокий	До 2 До 10 До 20

Уровень теоретической подготовки в баллах. ВСЕГО:																				
Низкий	от 2 до 6 баллов																			
Средний	от 7 до 14 баллов																			
Высокий	от 15 до 20 баллов																			
2. Практическая подготовка: максимум 20 баллов																				
2.1. Практические умения: 10 баллов	умение ставить цели и задачи подготовки на занятие;																			
	умение анализировать выполнение технико-тактических элементов;																			
	умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия																			
	умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки																			
	умение оказать первую помощь при несчастном случае																			
	умение провести разминку с обучающимися младшего возраста																			
2.2. Творческие умения:	умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы																			

10 баллов	умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку																			
	умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества																			
	умение провести игры и эстафеты для разминки перед/после занятием																			
Уровень практической подготовки в баллах. ВСЕГО:																				
Низкий	от 2 до 6 баллов																			
Средний	от 7 до 14 баллов																			
Высокий	от 15 до 20 баллов																			
3. Организационно-волевые максимум 20 баллов																				
1.1. Терпение 10 баллов	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности																			
1.2. Самоконтроль 10 баллов	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)																			

Уровень сформированности организационно-волевых качеств. ВСЕГО:																			
Низкий	от 2 до 6 баллов																		
Средний	от 7 до 14 баллов																		
Высокий	от 15 до 20 баллов																		

3.2. Методические материалы

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по кикбоксингу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации ДЮКФП. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды педагога.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения педагога.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮКФП, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методический материал для проведения занятий по кикбоксингу.

Теоретический материал

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Краткий обзор развития кикбоксинга.

- История первых соревнований по кикбоксингу.
- Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.
- Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.
- Кикбоксинг, как вид спортивного единоборства, зародился в 1960-х годах. Исторически подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, лайт-контакт, поитфайтинг) и японский кикбоксинг (формат К-1), сольные композиции (музыкальные формы).
- В американском направлении кикбоксинга «фулл-контакт», в отличие от тхэквандо и каратэ-сётокан, отсутствовали ограничения силы ударов, поединок не останавливался рефери после проведенного технического действия. «Фулл-контакт» в кикбоксинге проводится на ринге 6х6 метров, подразумевает удары руками как в боксе, удары руками выше пояса плюс подсечки. В 1974 году была основана первая организация профессионального кикбоксинга- РКА (Professional Karate Association), в 1976 году в Европе была основана старейшая организация любительского кикбоксинга WAKO (World Association of Kickboxing Organizations).
- На развитие японского направления в кикбоксинге сильное влияние оказал тайский бокс. Определяющие отличия кикбоксинга сложились в японском направлении из запрета на удары локтями и иного подхода к подсчету очков (сбалансированная оценка приемов и ударов руками и ногами в отличие от тайского бокса, где удары ногами приносят больше

очков), в 1981 году появилось К-1, превратившее японский кикбоксинг в одно из наиболее развитых профессиональных единоборств.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат- костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кикбоксёра. Гигиена спортсмена.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного кикбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.

Правила соревнований.

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная подготовка.

- Методы организации обучающихся при разучивании действий кикбоксёров новичков.
- Организация обучающихся кикбоксёров на месте. Организация обучающихся кикбоксёров с партнером на месте.
- Организация обучающихся кикбоксёров без партнера в движении. Организация обучающихся кикбоксёров с партнером в движении.
- Усвоение приема по заданию педагога дополнительного образования.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

- . Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров.
- . Изучение базовых стоек кикбоксёров.
- . Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- . Боевая стойка кикбоксёра.
- . Передвижение в базовых стойках.
- . Передвижение в боевых стойках.
- . В передвижении выполнение базовой техники.
- . Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).
- . Методические приемы обучения технике ударов, защит и контр ударов.
- . Обучение ударам на месте по воздуху.
- . Обучение ударам в движении по воздуху.
- . Обучение приёмам защиты на месте без партнёра.
- . Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- . Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- . Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- . Одиночные удары по тяжелому мешку.

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения)

Кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180⁰ и 360⁰ градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180⁰ градусов (рондад).

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках; прямых ударов на дальней и средней дистанциях; боковых ударов и ударов снизу; на средней, ближних дистанциях, ударом коленом на месте и в передвижении; бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от 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 ближних дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Практические занятия

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинги и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссовый бег на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.

- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.

- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- 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 легким 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.

- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для кикбоксёров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество.

Мониторинг воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)

Схема предназначена для использования педагогами и включает оценивание 6-ти качеств личности: любознательности, трудолюбия бережного отношения к природе, отношение к секции, красивое в жизни обучающегося, отношение к себе.

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень ©

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся

отделения

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог

В секции _____ обучающихся

_____ имеют высокий уровень воспитанности

_____ имеют хороший уровень воспитанности

_____ имеют средний уровень воспитанности

_____ имеют низкий уровень воспитанности

Критерии	САМ	ПЕДАГОГ	Итог
1. Любознательность:			
· мне интересно учиться			
· я люблю читать			
· мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
· я всегда выполняю домашнее задание			

· я стремлюсь получать хорошие отметки			
2. Прилежание:			
· я старателен в занятиях			
· я внимателен			
· я самостоятелен			
· я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
· мне нравится самообслуживание в секции и дома			
3. Отношение к природе:			
· я берегу землю			
· я берегу растения			
· я берегу животных			
· я берегу природу			
4. Я и секция:			
· я выполняю правила для обучающихся			
· я выполняю правила внутриклубной жизни			
· я добр в отношениях с людьми			
· я участвую в делах секции			
· я справедлив в отношениях с людьми			
5. Прекрасное в моей жизни:			
· я аккуратен и опрятен			
· я соблюдаю культуру поведения			
· я забочусь о здоровье			
· я умею правильно распределять время учебы и отдыха			
· у меня нет вредных привычек			

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1	К.И	4,7	4,6	4	4,4	3,7	5	4	4,4	4,3	4,4	4,14	4,56	X	B
2	Д.С	4,2	4,6	3,6	3,8	4,3	4,2	3,4	4,2	4,2	4,2	3,94	4,2	C	X
3	С.В	4,4	4,2	3,6	3,6	5	4,4	3,4	3,6	3,6	4,2	4	4	X	X

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
по группам и видам спорта

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»

Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

**Календарно-тематическое планирование
по программе «Кикбоксинг. Базовый уровень»**

занятий группы 1 года обучения (группа БУ-1)

Педагог _____

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»

6 часов в неделю 216 часов в год
На 2023-2024 учебный год

Керчь 2023 г.

1-е полугодие 17 недель 51 занятия 102 часа

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации	Примечание
1			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Тестирование.	2	Опрос. Входящее тестирование	
2			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	
3			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2		
4			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
5			Упражнение для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
6			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнение задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
7			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
8			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	

			Закрепление полученных знаний и изучение нового материала			
9			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
10			Поведение спортсмена. Спортивная речь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа с обучающимися.	2	Опрос. Беседа	
11			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Педагогическое наблюдение	
12			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
13			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения технических элементов	
14			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
15			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
16			Прикладные упражнения Организация и проведение тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
17			Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
18			Упражнения с отягощениями(легкие гантели от 0.5 – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг). Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнение заданий для овладения техники	2		

19			Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках Методика организации учебно- тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
20			Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
21			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Текущее тестирование.	
22			Организация занимающихся без партнера на месте. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники	2	Педагогическ ое наблюдение	
23			Усвоение приема по заданию тренера. Организация и проведение тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
24			Организация занимающихся без партнера в движении. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
25			Условный бой по заданию Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники	2	Текущее тестирование	
26			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
27			Передвижения: совершенствование техники передвижения вперед, назад, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
28			Боевые дистанции: совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Контроль выполнения тактических элементов	

			Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники			
29			Методики приемы обучения техники ударов, защит, контрударов Выполнение заданий для овладения техники	2		
30			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
31			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2		
32			Усвоение приема по заданию тренера. Организация и проведение тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
33			Методики приемы обучения техники ударов, защит, контрударов Выполнение заданий для овладения техники	2		
34			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Опрос Педагогическое наблюдение	
35			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
36			Поведение спортсмена. Спортивная речь. Культура и интересы юного кикбоксера. Беседа со спортсменами	2	Опрос	
37			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	2	Педагогическое наблюдение	

38			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнение заданий для овладения техникой	2		
39			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
40			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнение заданий для овладения техникой	2	Педагогическое наблюдение	
41			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
42			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
43			Спарринг. Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
44			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
45			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнение заданий для овладения техникой	2		
46			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	

			Закрепление полученных знаний и изучение нового материала			
47			Упражнение для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
48			Совершенствование защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
49			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
50			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Текущее тестирование	
51			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
1 полугодие		ВСЕГО:		108 часов		

Второе полугодие. 19 недель 57 занятий 114 часов

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
1.			Совершенствование блоков в парах. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Опрос. Входящее тестирование	
2.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	
3.			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и	2	Опрос. Входящее тестирование	

			ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала			
4.			Отработка сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний.	2	Педагогическое наблюдение	
5.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний.	2		
6.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
7.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
8.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры, Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
9.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Опрос. Входящее тестирование	

10.			Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа с обучающимися	2	Педагогическое наблюдение	
11.			Вольный бой с Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2		
12.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
13.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в тактике боя.	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
14.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в использовании дистанции	2	Педагогическое наблюдение	
15.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в защите.	2	Педагогическое наблюдение	
16.			Прикладные упражнения Организация и проведение тренировочного процесса Выполнения задания для совершенствования техники	2	Педагогическое наблюдение	
17.			Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
18.			Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.). Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнения заданий для совершенствования тактики в нападении	2	Опрос. Беседа	
19.			Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения,	2	Педагогическое	

			стойки на голове, на руках Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для совершенствования техники защиты		наблюдение	
20.			Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний на практике	2	Контроль выполнения тактических элементов	
21.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Закрепление полученных знаний	2	Контроль выполнения технических элементов	
22.			Организация занимающихся без партнера на месте. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техникой атаки	2	Контроль выполнения тактических элементов	
23.			Совершенствование приема по заданию тренера. Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний.	2	Контроль выполнения тактических элементов	
24.			Организация занимающихся без партнера в движении. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний в контроле выполнения упражнений и тестов	2	Педагогическое наблюдение	
25.			Условный бой по заданию Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техникой нападения.	2	Текущий контроль	
26.			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний	2	Контроль технико-тактических действий	
27.			Передвижения: совершенствование техники передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	2	Опрос. Входящее тестирование	

			Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний			
28.			Боевые дистанции: совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники защиты	2	Педагогическое наблюдение	
29.			Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Выполнения задания для овладения техники ведения боя	2		
30.			Совершенствование ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
31.			Совершенствование ударов руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
32.			Совершенствование боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Методика организации учебно-тренировочного процесса	2	Педагогическое наблюдение	
33.			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
34.			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
35.			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и	2	Педагогическое наблюдение	

			исправление их Закрепление полученных знаний			
36.			Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа со спортсменами	2	Опрос. Беседа	
37.			Контрольное занятие. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение	
38.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения технических элементов	
39.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических элементов	
40.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических элементов	
41.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2	Педагогическое наблюдение	
42.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2		
43.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
44.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их	2	Опрос. Входящее тестирование	

			Закрепление полученных знаний и изучение нового материала			
45.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техникой	2	Педагогическое наблюдение	
46.			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
47.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
48.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
49.			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
50.			Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
51.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и	2	Педагогическое наблюдение	

			исправление их Закрепление полученных знаний			
52.			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
53.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технико-тактических действий	
54.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
55.			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технико-тактических действий	
56.			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технико-тактических действий	
57.			Проведение турнира.	2	Организация турнира и судейство	
2-е полугодие	Всего часов			114		
			ВСЕГО:	216 часов		

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

_____ Е.В. Косякова
«_____» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
«_____» _____ 2023 г.

**Календарно-тематическое планирование
по программе «Кикбоксинг. Базовый уровень»**

Занятий группы 2 года обучения (группа БУ-2)

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»

6 часов в неделю 216 часов в год
На 2023-2024 учебный год

Керчь 2023 г.

1-е полугодие 17 недель 51 занятия 102 часа

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации	Примечание
1			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Тестирование.	2	Опрос. Входящее тестирование	
2			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	
3			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2		
4			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
5			Упражнение для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
6			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнение задания для овладения техникой	2	Педагогическое наблюдение	
7			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег,	2	Педагогическое	

			спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		наблюдение	
8			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
9			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
10			Поведение спортсмена. Спортивная речь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа с обучающимися.	2	Опрос. Беседа	
11			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Педагогическое наблюдение	
12			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
13			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения технических элементов	
14			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
15			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
16			Прикладные упражнения Организация и проведение тренировочного процесса Выполнения задания для	2	Педагогическое наблюдение	

			овладения техники			
17			Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
18			Упражнения с отягощениями(легкие гантели от 0.5 – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг). Методика организации учебно-тренировочный процесса Выполнение заданий для овладения техники	2		
19			Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках Методика организации учебно-тренировочный процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
20			Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
21			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Текущее тестирование.	
22			Организация занимающихся без партнера на месте. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
23			Усвоение приема по заданию тренера. Организация и проведение тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
24			Организация занимающихся без партнера в движении. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
25			Условный бой по заданию	2	Текущее	

			Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники		тестирование	
26			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
27			Передвижения: совершенствование техники передвижения вперед, назад, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
28			Боевые дистанции: совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических элементов	
29			Методики приемы обучения техники ударов, защит, контрударов Выполнение заданий для овладения техники	2		
30			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
31			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2		
32			Усвоение приема по заданию	2	Педагогическое	

			тренера. Организация и проведение тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		кое наблюдение	
33			Методики приемы обучения техники ударов, защит, контрударов Выполнение заданий для овладения техники	2		
34			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Опрос Педагогическое наблюдение	
35			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
36			Поведение спортсмена. Спортивная речь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа со спортсменами	2	Опрос	
37			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	2	Педагогическое наблюдение	
38			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнение заданий для овладения техники	2		
39			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
40			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой.	2	Педагогическое наблюдение	

			Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнение заданий для овладения техникой			
41			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
42			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
43			Спарринг. Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
44			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
45			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнение заданий для овладения техникой	2		
46			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
47			Упражнение для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
48			Совершенствование защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2		

			и изучение нового материала			
49			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
50			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Текущее тестирование	
51			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
1 полугодие		ВСЕГО:		108 часов		

Второе полугодие. 19 недель 57 занятий 114 часов

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
1.			Совершенствование блоков в парах. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Опрос. Входящее тестирование	
2.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	
3.			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Входящее тестирование	
4.			Отработка сочетания ударов	2	Педагогическое	

			руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний.		ое наблюдение	
5.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний.	2		
6.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
7.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
8.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры, Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
9.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Опрос. Входящее тестирование	
10.			Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа с обучающимися	2	Педагогическое наблюдение	
11.			Вольный бой с Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2		

12.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
13.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в тактике боя.	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
14.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в использовании дистанции	2	Педагогическое наблюдение	
15.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в защите.	2	Педагогическое наблюдение	
16.			Прикладные упражнения Организация и проведение тренировочного процесса Выполнения задания для совершенствования техники	2	Педагогическое наблюдение	
17.			Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
18.			Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.). Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнения заданий для совершенствования тактики в нападении	2	Опрос. Беседа	
19.			Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для совершенствования техники защиты	2	Педагогическое наблюдение	
20.			Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Организация и проведение	2	Контроль выполнения тактических элементов	

			тренировочного процесса Закрепление полученных знаний на практике			
21.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Закрепление полученных знаний	2	Контроль выполнения технических элементов	
22.			Организация занимающихся без партнера на месте. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники атаки	2	Контроль выполнения тактических элементов	
23.			Совершенствование приема по заданию тренера. Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний.	2	Контроль выполнения тактических элементов	
24.			Организация занимающихся без партнера в движении. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний в контроле выполнения упражнений и тестов	2	Педагогическ ое наблюдение	
25.			Условный бой по заданию Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники нападения.	2	Текущий контроль	
26.			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний	2	Контроль техничес ко- тактических действий	
27.			Передвижения: совершенствование техники передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Опрос. Входящее тестирование	
28.			Боевые дистанции: совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическ ое наблюдение	

			Выполнения задания для овладения техники защиты			
29.			Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Выполнения задания для овладения техники ведения боя	2		
30.			Совершенствование ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
31.			Совершенствование ударов руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
32.			Совершенствование боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Методика организации учебно-тренировочного процесса	2	Педагогическое наблюдение	
33.			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
34.			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
35.			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
36.			Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера. Беседа со спортсменами	2	Опрос. Беседа	
37.			Контрольное занятие. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение	
38.			Упражнения для развития	2	Контроль	

			быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники		выполнения технических элементов	
39.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических элементов	
40.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических элементов	
41.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2	Педагогическое наблюдение	
42.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2		
43.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
44.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Входящее тестирование	
45.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	

46.			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
47.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
48.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
49.			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
50.			Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
51.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
52.			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	

53.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технико-тактических действий	
54.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техникой	2	Педагогическое наблюдение	
55.			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технико-тактических действий	
56.			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технико-тактических действий	
57.			Проведение турнира.	2	Организация турнира и судейство	
2-е полугодие	Всего часов			114		
		ВСЕГО:		216 часов		

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

**Календарно-тематическое планирование
по программе «Кикбоксинг. Базовый уровень»**

Занятий группы 3 года обучения (группа БУ-3)

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»

6 часов в неделю 216 часов в год
На 2023-2024 учебный год

Керчь 2023 г.

1-е полугодие 17 недель 51 занятия 102 часа

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации	Примечание
1			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Тестирование.	2	Опрос. Входящее тестирование	
2			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	
3			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2		
4			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
5			Упражнение для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
6			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнение задания для овладения техникой	2	Педагогическое наблюдение	
7			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры	2	Педагогическое наблюдение	

			Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала			
8			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
9			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
10			Поведение спортсмена. Спортивная речь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа с обучающимися.	2	Опрос. Беседа	
11			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Педагогическое наблюдение	
12			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
13			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения технических элементов	
14			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
15			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
16			Прикладные упражнения Организация и проведение тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	

17			Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
18			Упражнения с отягощениями(легкие гантели от 0.5 – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг). Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнение заданий для овладения техники	2		
19			Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
20			Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
21			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Текущее тестирование.	
22			Организация занимающихся без партнера на месте. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
23			Усвоение приема по заданию тренера. Организация и проведение тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
24			Организация занимающихся без партнера в движении. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
25			Условный бой по заданию Разъяснение ошибок и	2	Текущее тестирование	

			исправление их Выполнение заданий для овладения техники		е	
26			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
27			Передвижения: совершенствование техники передвижения вперед, назад, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
28			Боевые дистанции: совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических элементов	
29			Методики приемы обучения техники ударов, защит, контрударов Выполнение заданий для овладения техники	2		
30			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
31			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2		
32			Усвоение приема по заданию тренера. Организация и	2	Педагогическое	

			проведение тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		наблюдение	
33			Методики приемы обучения техники ударов, защит, контрударов Выполнение заданий для овладения техники	2		
34			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Опрос Педагогическое наблюдение	
35			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
36			Поведение спортсмена. Спортивная речь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа со спортсменами	2	Опрос	
37			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	2	Педагогическое наблюдение	
38			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнение заданий для овладения техники	2		
39			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
40			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой. Методика организации учебно-	2	Педагогическое наблюдение	

			тренировочный процесса. Выполнение заданий для овладения техники			
41			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
42			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
43			Спарринг. Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
44			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
45			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочный процесса. Выполнение заданий для овладения техники	2		
46			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
47			Упражнение для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочный процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
48			Совершенствование защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		

49			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
50			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Текущее тестирование	
51			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
1 полугодие		ВСЕГО:		108 часов		

Второе полугодие. 19 недель 57 занятий 114 часов

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
1.			Совершенствование блоков в парах. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Опрос. Входящее тестирование	
2.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	
3.			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Входящее тестирование	
4.			Отработка сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и	2	Педагогическое наблюдение	

			ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний.			
5.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний.	2		
6.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
7.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
8.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры, Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
9.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Опрос. Входящее тестирование	
10.			Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа с обучающимися	2	Педагогическое наблюдение	
11.			Вольный бой с Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2		
12.			Вольный бой	2	Контроль	

			Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.		выполнения технических эл-тов	
13.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в тактике боя.	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
14.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в использовании дистанции	2	Педагогическое наблюдение	
15.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в защите.	2	Педагогическое наблюдение	
16.			Прикладные упражнения Организация и проведение тренировочного процесса Выполнения задания для совершенствования техники	2	Педагогическое наблюдение	
17.			Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
18.			Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.). Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнения заданий для совершенствования тактики в нападении	2	Опрос. Беседа	
19.			Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для совершенствования техники защиты	2	Педагогическое наблюдение	
20.			Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Организация и проведение тренировочного процесса	2	Контроль выполнения тактических элементов	

			Закрепление полученных знаний на практике			
21.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Закрепление полученных знаний	2	Контроль выполнения технических элементов	
22.			Организация занимающихся без партнера на месте. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники атаки	2	Контроль выполнения тактических элементов	
23.			Совершенствование приема по заданию тренера. Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний.	2	Контроль выполнения тактических элементов	
24.			Организация занимающихся без партнера в движении. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний в контроле выполнения упражнений и тестов	2	Педагогическое наблюдение	
25.			Условный бой по заданию Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники нападения.	2	Текущий контроль	
26.			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний	2	Контроль технико-тактических действий	
27.			Передвижения: совершенствование техники передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Опрос. Входящее тестирование	
28.			Боевые дистанции: совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для	2	Педагогическое наблюдение	

			овладения техники защиты			
29.			Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Выполнения задания для овладения техники ведения боя	2		
30.			Совершенствование ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
31.			Совершенствование ударов руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
32.			Совершенствование боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Методика организации учебно-тренировочного процесса	2	Педагогическое наблюдение	
33.			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
34.			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
35.			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
36.			Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера. Беседа со спортсменами	2	Опрос. Беседа	
37.			Контрольное занятие. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение	
38.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:	2	Контроль выполнения	

			бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса		технических элементов	
39.			Выполнения задания для овладения техникой			
			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических элементов	
40.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса			
			Выполнения задания для овладения техникой	2	Контроль выполнения тактических элементов	
41.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2	Педагогическое наблюдение	
42.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2		
43.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
44.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Входящее тестирование	
45.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса			
			Выполнения задания для овладения техникой	2	Педагогическое наблюдение	
46.			Передвижения: изучить технику	2		

			передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала			
47.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
48.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
49.			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
50.			Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
51.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
52.			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
53.			Упражнения для развития общей	2	Контроль	

			выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		технических действий	
54.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техникой	2	Педагогическое наблюдение	
55.			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технических действий	
56.			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технических действий	
57.			Проведение турнира.	2	Организация турнира и судейство	
2-е полугодие	Всего часов			114		
		ВСЕГО:		216 часов		

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

_____ Е.В. Косякова
«____» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
«____» _____ 2023 г.

**Календарно-тематическое планирование
по программе «Кикбоксинг. Базовый уровень»**

Занятий группы 4 года обучения (группа БУ-4)

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»

6 часов в неделю 216 часов в год
На 2023-2024 учебный год

Керчь 2023 г.

1-е полугодие 17 недель 51 занятия 102 часа

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации	Примечание
1			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Тестирование.	2	Опрос. Входящее тестирование	
2			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	
3			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2		
4			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
5			Упражнение для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
6			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнение задания для овладения техникой	2	Педагогическое наблюдение	
7			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег,	2	Педагогическое	

			спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		наблюдение	
8			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
9			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
10			Поведение спортсмена. Спортивная речь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа с обучающимися.	2	Опрос. Беседа	
11			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Педагогическое наблюдение	
12			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
13			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения технических элементов	
14			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
15			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2	Контроль выполнения тактических элементов	
16			Прикладные упражнения Организация и проведение тренировочного процесса Выполнения задания для	2	Педагогическое наблюдение	

			овладения техники			
17			Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
18			Упражнения с отягощениями(легкие гантели от 0.5 – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг). Методика организации учебно-тренировочный процесса Выполнение заданий для овладения техники	2		
19			Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках Методика организации учебно-тренировочный процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
20			Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
21			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Текущее тестирование.	
22			Организация занимающихся без партнера на месте. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	
23			Усвоение приема по заданию тренера. Организация и проведение тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
24			Организация занимающихся без партнера в движении. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
25			Условный бой по заданию	2	Текущее	

			Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники		тестирование	
26			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
27			Передвижения: совершенствование техники передвижения вперед, назад, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических элементов	
28			Боевые дистанции: совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнение заданий для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических элементов	
29			Методики приемы обучения техники ударов, защит, контрударов Выполнение заданий для овладения техники	2		
30			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
31			Совершенствование боя с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление получаемых знаний и изучение нового материала.	2		
32			Усвоение приема по заданию	2	Педагогическое	

			тренера. Организация и проведение тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		кое наблюдение	
33			Методики приемы обучения техники ударов, защит, контрударов Выполнение заданий для овладения техники	2		
34			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Опрос Педагогическое наблюдение	
35			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
36			Поведение спортсмена. Спортивная речь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа со спортсменами	2	Опрос	
37			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	2	Педагогическое наблюдение	
38			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнение заданий для овладения техники	2		
39			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
40			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой.	2	Педагогическое наблюдение	

			Методика организации учебно-тренировочный процесса. Выполнение заданий для овладения техники			
41			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
42			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
43			Спарринг. Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
44			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
45			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочный процесса. Выполнение заданий для овладения техники	2		
46			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
47			Упражнение для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочный процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
48			Совершенствование защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2		

			и изучение нового материала			
49			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
50			Совершенствование ударам ног: удар коленом, голенью, вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Текущее тестирование	
51			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
1 полугодие		ВСЕГО:		108 часов		

Второе полугодие. 19 недель 57 занятий 114 часов

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
1.			Совершенствование блоков в парах. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Опрос. Входящее тестирование	
2.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическое наблюдение	
3.			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Входящее тестирование	
4.			Отработка сочетания ударов	2	Педагогическое	

			руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний.		ое наблюдение	
5.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочного процесса. Закрепление полученных знаний.	2		
6.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
7.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
8.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры, Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
9.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Опрос. Входящее тестирование	
10.			Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Беседа с обучающимися	2	Педагогическое наблюдение	
11.			Вольный бой с Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2		

12.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
13.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в тактике боя.	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
14.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в использовании дистанции	2	Педагогическое наблюдение	
15.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов в защите.	2	Педагогическое наблюдение	
16.			Прикладные упражнения Организация и проведение тренировочного процесса Выполнения задания для совершенствования техники	2	Педагогическое наблюдение	
17.			Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
18.			Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.). Методика организации учебно-тренировочного процесса. Выполнения заданий для совершенствования тактики в нападении	2	Опрос. Беседа	
19.			Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для совершенствования техники защиты	2	Педагогическое наблюдение	
20.			Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Организация и проведение	2	Контроль выполнения тактических элементов	

			тренировочного процесса Закрепление полученных знаний на практике			
21.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Закрепление полученных знаний	2	Контроль выполнения технических элементов	
22.			Организация занимающихся без партнера на месте. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники атаки	2	Контроль выполнения тактических элементов	
23.			Совершенствование приема по заданию тренера. Организация и проведение тренировочного процесса Закрепление полученных знаний.	2	Контроль выполнения тактических элементов	
24.			Организация занимающихся без партнера в движении. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний в контроле выполнения упражнений и тестов	2	Педагогическ ое наблюдение	
25.			Условный бой по заданию Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники нападения.	2	Текущий контроль	
26.			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний	2	Контроль техничес ко- тактических действий	
27.			Передвижения: совершенствование техники передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Опрос. Входящее тестирование	
28.			Боевые дистанции: совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Разъяснение ошибок и исправление их	2	Педагогическ ое наблюдение	

			Выполнения задания для овладения техники защиты			
29.			Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Выполнения задания для овладения техники ведения боя	2		
30.			Совершенствование ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
31.			Совершенствование ударов руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Разъяснение ошибок и исправление их Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
32.			Совершенствование боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Методика организации учебно-тренировочного процесса	2	Педагогическое наблюдение	
33.			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
34.			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
35.			Совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
36.			Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера. Беседа со спортсменами	2	Опрос. Беседа	
37.			Контрольное занятие. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение	
38.			Упражнения для развития	2	Контроль	

			быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники		выполнения технических элементов	
39.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических элементов	
40.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Контроль выполнения тактических элементов	
41.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2	Педагогическое наблюдение	
42.			Вольный бой Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.	2		
43.			Спарринг Разъяснение ошибок и исправление их Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	2		
44.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Опрос. Входящее тестирование	
45.			Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техники	2	Педагогическое наблюдение	

46.			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2		
47.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочный процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения технических эл-тов	
48.			Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Методика организации учебно-тренировочный процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль выполнения тактических эл-тов	
49.			Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Разъяснение ошибок и исправление их. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
50.			Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Методика организации учебно-тренировочный процесса Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Педагогическое наблюдение	
51.			Совершенствование ударов ногами: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	
52.			Совершенствование боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний	2	Педагогическое наблюдение	

53.			Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технико-тактических действий	
54.			Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Методика организации учебно-тренировочного процесса Выполнения задания для овладения техникой	2	Педагогическое наблюдение	
55.			Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Разъяснение ошибок и исправление их Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технико-тактических действий	
56.			Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера. Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	2	Контроль технико-тактических действий	
57.			Проведение турнира.	2	Организация турнира и судейство	
2-е полугодие	Всего часов			114		
		ВСЕГО:		216 часов		

Приложение 5.
«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
«_____» _____ 2023 г.

3.5. План воспитательной работы

№	Мероприятия	Календарные сроки выполнения	Ответственный
1.	Ознакомление учащихся с местом занятий, спортивной базой.	сентябрь	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
2.	Инструктаж по охране труда и предупреждению травматизма.	в течении года	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
3.	Беседа о правилах дорожного движения.	сентябрь, декабрь, май	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
4.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности во время проведения новогодних праздников	декабрь	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
5.	Беседа о соблюдении санитарно- гигиенических норм.	в течении года	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
6.	Беседа на тему «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь».	октябрь,	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
7.	Оборудование и инвентарь для занятий, правила использования.	в течении года	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
8.	Беседа с родителями по результатам занятий.	1раз в квартал	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
9.	Проведение медицинского осмотра детей	октябрь, март	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
10.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города.	в течении года	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
11.	Принимать участие в общественно- полезных мероприятиях.	в течении года	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
12.	Принимать участие в соревнованиях клуба.	по календарному плану	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	март	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
14.	Патриотическое воспитание	в течении года	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.
15.	Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	Страшко И.Н., Гайворонский И.В.