

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЛАГОВЕЩЕНСКОГО
РАЙОНА

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Благовещенского района

Принято на заседании
педагогического совета
от «26» мая 2020 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ДЮСШ
Благовещенского района
С.С. Мельников
«26» мая 2020 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КИКБОКСИНГ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тренер-преподаватель
дополнительного образования:
Лимайкин Александр Викторович

Благовещенский район, 2020 год

Содержание программы:

Пояснительная записка.....	3-4
Цели и задачи программы.....	4-5
Содержание программы.....	5- 11
Планируемые результаты.....	11-12
Календарный учебный график	12-28
Форма аттестации	28-29
Оценочные материалы.....	29
Условия реализации программы.....	29-30
Литература.....	30-31

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся среднего и старшего школьного возраста (10-15 лет) в условиях учреждения дополнительного образования.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень обучения: **базовый**. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления программы. Рассчитана для обучающихся, прошедших обучение по программе стартового уровня.

Актуальность программы.

Настоящая программа направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой технике кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности занятия спортом и ведению здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является:

Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще. Ввиду сложившегося положения, данная категория обучающихся не имеет возможности заниматься в основных спортивных группах. В данной программе определено содержание образования на этапе спортивно-оздоровительных групп. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга, просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 7-18 лет. Это дети, которым знакомо данное единоборство как форма состязаний в реализации собственного потенциала. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения боя.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 216 часов – 1 год обучения.

Формы обучения и виды занятий

Основными средствами обучения и тренировки кикбоксёров являются специальные виды тренировок (упражнений): «бой с тенью»; школа бокса, «дорожки», с

партнёром в перчатках, удары по снарядам (мешок, насыпная и пневматическая груши), удары по лапам, условный бой, вольный бой, спарринг, работа с железом.

Обучение в объединении очное, групповое.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа (45 минут - занятие, 15 мин - перерыв, 45 минут занятие, 15 мин - перерыв).

Количество обучающихся в группе составляет 20-25 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний.

2.Цель и задачи программы.

Цель программы: создание учебно-тренировочных условий, направленных на достижение спортивных результатов; достижения высоких спортивных результатов.

Задачи программы первого года обучения.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости, упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- воспитание уважения соперника;
- воспитание коммуникативных навыков.

Развивающие:

- развитие основ техники кикбоксинга (основные положения боевой стойки, передвижения и боевые дистанции);
- овладение техникой ударов руками (приёмы и боковые), ногами («мае», «ёко», «маваши»);
- развитие техники защит;
- развитие умений основных тактических действий в кикбоксинге (одно-, двух- и трёхударных комбинаций);
- формирование навыков ведения поединков в кикбоксинге;
- развитие психомоторных качеств
- развитие общих и специальных физических качеств;
- совершенствование технико-тактической подготовки.

Образовательные:

- ознакомление с разделами кикбоксинга (семи, лайт, фул, фул с лоу, к-1, музыкальные композиции);
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи программы второго года обучения:

Образовательные:

- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- получение знаний и умений в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по кикбоксингу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- ознакомление с единой спортивной классификацией юношескими разрядами, их выполнения.

Развивающие:

- развитие само- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- овладение техникой ударов руками (снизу);
- овладение техникой ударов ногами (еко разворота, «вертушка», «рубящий»); дисциплины и самоконтроля, волевых качеств спортсмена;
- приобретение социального опыта деятельности и взаимодействия со сверстниками.
- повышение общего уровня культуры;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, трудолюбия и чувства коллективизма;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально- эстетическими нормами и правилами;
- поддержка и содействие дальнейшему развитию одаренных обучающихся.

3. Содержание программы.**Учебный план I года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Опрос, входная диагностика.
2	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, текущий контроль.
3	Общая физическая подготовка	24		24	соревнования
	Специальная физическая подготовка	30		30	
4	Специальная физическая подготовка	6		6	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
	Технико-тактическая подготовка	26		26	
5	Технико-тактическая подготовка	106		106	соревнование, опрос

6	Судейская подготовка	10		10	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
7	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	4		4	соревнования, итоговый контроль
8	Итого	216	9	207	

Содержание учебного плана.

Введение

Теория:

Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Закаливание воздухом, водой и солнцем при занятиях кикбоксингом. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья людей. Появление кикбоксинга в нашей стране, в Ульяновской области. Успешные выступления ульяновских кик-боксёров на российских и международных соревнованиях. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кикбоксингу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с обучающимися.

Практика: просмотр видеоматериалов; диагностика; тренинг на общение.

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 60 м., 500 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

Сдача специализированных тестов с направленностью на кикбоксинг: бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, челночный бег 5x10 м.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: соревнования, текущий контроль.

Теоретическая подготовка

Теория:

1. . Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кик-боксёра

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кик-боксёра

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксинг. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о строении

организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

Физическая культура и спорт

Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия, гимнастика в режиме дня. Воспитательное значение кикбоксинг. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за

оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кик-боксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Общая физическая подготовка

Теория.

Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта.

Средства и методы для развития качества овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Виды общефизических упражнений: строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

Практика.

- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Технико – тактическая подготовка

Теория.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары. Удары ногами. Защиты от них. Простейшие комбинации. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Обучение и совершенствование техники и

тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита. Самостраховка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с «тенью», в парах, на снарядах, в условном, вольных боях. Различные манеры ведения боя – изучение и способы противодействия им.

Тактическая активность кик-боксёра (выполнение приёмов в начале поединка, в середине или в конце).

Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.

Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.

Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.

Практика:

- боевая стойка (левосторонняя - правша, правосторонняя - левша);
- передвижение кик-боксёра по рингу (шагами: обычным или приставным, скачками: вперёд, назад, в сторону);
- бинтование кисти;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- прямые удары руками;
- удар ногой вперёд («мае»);
- удар ногой вбок (в сторону – «ёко»);
- круговой удар ногой («маваши»);
- боковые удары руками;
- проведение соревнований между спортивными клубами;
- защиты от прямых ударов руками (подставки, отбивы, уклоны, «сайд- степы»);
- защиты от «мае», «ёко» и «мавашей» (отбивы, шаг назад, отклоны, подставки и «сайд-степы»);
- защиты от боковых ударов руками (подставки, наложения, нырки, отклоны)
- Боевые действия на дальней дистанции:
 - стойки, передвижения, перемещения;
 - подготовительные (маневрирование, «финты» - ложные и обманные действия);
 - наступательные (развитие и завершение атаки);
 - оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствование боевых действий на дальней дистанции:

- а) атакующие действия:
 - тактически осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой.

(маневрирование с движениями по прямой - вперёд-назад или в стороны - вправо-влево, ложные действия - имитация начала атаки, ложное «открытие» и ложные лёгкие удары);

- тактическая отработка атаки;

- выход из боя с отходом в зону недосягаемости для ударов противника после завершения успешной атаки;

б) контратакующие действия:

- подготовка контратаки: маневрированием, ложным «открытием», «самораскрыванием» вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для проведения контратаки;

- контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;

- отработка выхода из боя после успешной контратаки.

Обучение комбинациям из двойных прямых ударов руками и ногами и их совершенствование.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: условные и вольные бои, опрос, соревнования, практическая работа.

Специальная физическая подготовка

Теория:

Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. Изучение базовых стоек кикбоксёра. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции. Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении

Практика:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.

- Организация занимающихся без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик- боксёра

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

- Боевая стойка кикбоксёра.

- Передвижение с выполнением программной техники.
 - Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
- Обучение ударам и простым атакам.
 - Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
 - Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
 - Защитные действия, с изменением дистанций.
 - Контрудары. Контратаки.

Форма контроля, проверка усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа, диагностика.

Судейская подготовка

Теория.

Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Практика:

- составление упражнений по ОФП как инструктора;
- судейство на соревнованиях между спортивными клубами в качестве судьи при участниках и судьи-хронометриста.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.

Итоговое занятие. Итоговая диагностика

Подведение итогов первого года обучения. Итоговая диагностика.

4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при проведении занятий по кикбоксингу;
- историю развития кикбоксинга в России и в нашем регионе;
- виды тактики (обороны, нападения);
- различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
- разделы и правила ведения спортивных игр в кикбоксинге. Обучающиеся должны уметь:

- выполнять простые технико-тактические действия (передвижения, удары, защиты, комбинации);

- ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;

- самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки;

- выполнять нормативы начинающего спортсмена - разрядника;

- участвовать в соревнованиях;
- судить на внутренних соревнованиях коллектива;
- выполнять роль судьи при участниках.

Метапредметные результаты:

- развитие основ техники кикбоксинга (основные положения боевой стойки, передвижения и боевые дистанции);
- овладение техникой ударов руками (приёмы и боковые), ногами («мае», «ёко», «маваши»);
- развитие техники защит;
- развитие умений основных тактических действий в кик-боксинге (одно-, двух- и трёхударных комбинаций);
- формирование навыков ведения поединков в кик-боксинге,

Личностные результаты:

- формирование волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости, упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- формирование чувства уважения соперника;
- развитие коммуникативных навыков.

5. Календарный учебный график.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь			Объяснение, показ	2	Водное занятие. Кикбоксинг в системе физического Гигиена. Закаливание. Режим питания кик-боксёра.	опрос
2	Сентябрь			Объяснение, показ	2	Диагностика.. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кикбоксингу по кикбоксингу, их выполнения.	опрос
3	Сентябрь			Объяснение, показ.	2	Физическая культура и спорт . История развития кикбоксинга.	лекция.

4	Сентябрь			Объяснение, показ	2	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксёра	лекция.
5	Сентябрь			Объяснение, показ,	2	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра	лекция.
6	Сентябрь			Объяснение, показ,	2	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	лекция.
7	Сентябрь			Объяснение, показ,	2	Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта.	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
8	Сентябрь			Объяснение, показ,	2	Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта.	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
9	Сентябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
10	Сентябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
11	Сентябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования

12	Сентябрь			Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
13	октябрь			Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
14	Октябрь			Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
5	Октябрь			Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
16	Октябрь			Соревнования	2	Соревнования	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
17	Октябрь			Соревнования	2	Соревнования	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
18	Октябрь			Соревнования	2	Соревнования	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования

19	Октябрь			Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
20	Октябрь			Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
21	Октябрь			Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
22	Октябрь			Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
23	Октябрь			Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
24	Октябрь			Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
25	Октябрь			Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
26	Ноябрь			Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.

27	Ноябрь			Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
28	Ноябрь			Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
29	Ноябрь			Тренировка	2	Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
30	Ноябрь			Тренировка	2	Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
31	Ноябрь			Тренировка	2	Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
							а.
32	Ноябрь			Тренировка	2	Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
33	Ноябрь			Тренировка	2	Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
34	Ноябрь			Соревнования	2	Соревнования	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
35	Ноябрь			Соревнования	2	Соревнования	самостоятельная и практическая работа, диагностика.

36	Ноябрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
37	Ноябрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
38	Ноябрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
39	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
40	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
41	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
42	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

43	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
44	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
45	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
46	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
47	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
48	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
49	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

50	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
51	Декабрь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
52	Январь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
53	Январь			Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
54	Январь			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
55	Январь			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
56	Январь			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

57	Январь			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
58	Январь			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
59	Январь			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
60	Январь			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
61	Январь			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
62	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
63	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
64	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

65	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
66	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
67	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
68	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
69	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
70	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
71	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
72	Февраль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

73	Мар т			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
74	Мар т			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
75	Мар т			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
76	Мар т			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
77	Мар т			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
78	Мар т			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

79	Мар т			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
80	Мар т			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
81	Мар т			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
82	Мар т			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
83	Мар т			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

84	Март			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
85	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
86	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
87	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
88	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
89	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении	соревнования, опрос, практическая

						приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	ая работа на занятии.
90	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
91	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
92	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
93	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
94	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

95	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
96	Апрель			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
97	Апрель			Соревнования	2	Соревнования	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
98	Май			Соревнования	2	Соревнования	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
99	Май			Соревнования	2	Соревнования	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
100	Май			Соревнования	2	Соревнования	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
101	Май			Соревнования	2	Соревнования	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
102	Май			Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
103	Май			Объяснение, показ, беседа	2	Спортивная терминология. Правила соревнований.	самостоятельная практическая работа, соревнования

							ия, опрос.
104	Май			Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
105	Май			Соревнования	2	Соревнования	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
106	Май			Соревнования	2	Соревнования	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
107	Май			Диагностика	2	Итоговое занятие	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
108	Май			Диагностика	2	Итоговое занятие	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.

6.Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов, используемые при реализации программы:

видеозаписи соревнований, грамоты, дипломы, журнал посещаемости, портфолио, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, свидетельства (сертификаты), и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов открытые занятия, показательные выступления, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнования, фестивали, слеты и др.

Формы аттестации также включают в себя следующие этапы диагностики: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств

обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т. д.)

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

7. Оценочные материалы.

Форма проверки результатов освоения программы - сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

- показательные выступления – демонстрация изученных ударов в различных комбинациях;
- участие в спаррингах, результативность в соревнованиях;
- открытые занятия.

8. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на основе комплексов разминок и теоретических разработок, методических рекомендаций по многолетней тренировке спортсменов-кикбоксеров. Часть тренировки проводится в тренажерном зале, отдельные занятия проводятся на стадионе.

Для тренировок необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Площадка для боя размером 6 х 6 м с мягким покрытием.
3. Экипировка кикбоксера (шлем, капа, перчатки, раковина, щитки, футы).
4. Спортивный инвентарь:
 - скакалки, набивные мячи, секундомеры, динамометр;
 - механические и резиновые эспандеры, блоки с грузами;
 - металлические палки, штанги, гантели, гири;
 - тренажеры для развития различных мышечных групп, перекладина;
 - угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
 - отягощения (манжеты) для рук и ног;
 - мешок боксерский, насыпная груша, груша на растяжках (вертикальная);

- настенная подушка, пунктбол, лапы;

Информационное обеспечение

- Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>
- Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>
- Спортивный портал // <http://www.sportivno.ru/>
- Спортивный портал // <http://sportaim.ru/>
- Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
- Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>
- Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
- Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
- Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

9. Список литературы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Головихин Е. В., Степанов С. В. Особенности организации учебно- образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кик-боксинга. Ульяновск , 2006.
3. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Челябинск, 2002.
4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
5. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.
6. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кик-боксера. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кик-боксингу. Челябинск: УралГАФК. – 2001
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
9. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристик тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
10. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001
12. -Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
13. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск:

2000,с.14

14.Знамовский Ю.Ф. Авторская программа Здоровый школьник. Обруч.-1996№3-с. 4-5.

15. Клещев В. Н.Кикбоксинг. М,2006.