

Муниципальное казенное учреждение  
«Комитет по образованию города Белокуриха»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» города Белокуриха

ПРИНЯТА:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 6 от «22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
В.В. Языков  
Приказ № 15 от «22» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КИКБОКСИНГ»

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Старозубаев Е.А.,  
тренер-преподаватель

г. Белокуриха, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание - это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни человека, хотя его содержание и формы могут изменяться в зависимости от целого ряда условий: возраст человека, уровень жизни, состояние здоровья и т. д. Процесс физического воспитания может осуществляться на материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногами и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса.

Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками. Кикбоксинг - относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя-субмаксимальная. Большинство специалистов сходится во мнении о том, что кикбоксинг на 80% состоит из анаэробных нагрузок.

Дополнительная образовательная программа «Кикбоксинг» предназначена для обучающихся 8-17 лет в образовательном учреждении дополнительного образования. Программа рассчитана на два года, предназначена для всех детей желающих заниматься в объединении и имеющих допуск врача.

### **Программа разработана в соответствии со следующими документами**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 № 1726
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Устав Учреждения
- Локальные нормативные акты

## **Актуальность дополнительной образовательной программы**

В условиях технического процесса резко снижается двигательная активность ребенка. Кикбоксинг как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг - чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы - субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций. Как сложно-координационный вид спорта, кикбоксинг развивает мелкую моторику, что напрямую связано с развитием речи. Включает в себя упражнения для всего тела, даже для небольших групп мышц, тем самым улучшая гибкость и осанку. Оказывает благотворное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и иммунную системы, благотворно влияет на нервную систему. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект.

**Отличительная особенность** программы заключается в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в подборе теоретического и практического материала, а также в адаптации к требованиям современного времени.

Дополнительная образовательная программа «Кикбоксинг» является адаптированной. За основу программы «Кикбоксинг» взята учебная программа по кикбоксингу для образовательных учреждений, автор-составитель Е.В. Головихин. Данная программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми. Программа была адаптирована с учетом возраста воспитанников, сроков обучения.

**Адресат программы** - обучающихся 8 - 17 лет.

Данная программа по кикбоксингу направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

В дошкольном возрасте закладываются основы правильной техники, развития физических качеств, а также формирования морально-волевых качеств, которые позволяют в дальнейшем заниматься физическими упражнениями и различными видами спорта. Это послужило толчком к разработке образовательной программы по обучению дошкольников кикбоксингу.

**Объем программы** – Программа реализуется в течение 8 лет. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 4416 часов.

**Форма обучения и виды занятий.** Программа рассчитана на очную форму обучения, занятия групповые.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий кикбоксингом.

**Задачи:**

**Образовательные** – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; формирование навыков самообороны, обучение технике и тактике кикбоксинга; изучение основ гигиены, режима дня; обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).

**Воспитательные** - воспитание нравственных, волевых качеств, культуры поведения, формирование личностных качеств; выработка устойчивой внутренней мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; формирование устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом; становление основ спортивной этики и эстетики кикбоксинга; воспитание навыков самостоятельной работы.

**Развивающие** – развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости; развитие морально-волевых качеств характера - решительности, настойчивости, целеустремленности, упорства, ответственности, самообладания, силы воли.

Данная программа базируется на следующих **принципах дидактики:**

**Принцип сознательности и активности** подразумевает взаимосвязь педагогического руководства с сознательной, активной творческой деятельностью учащихся.

**Принцип наглядности обучения** - опора на реальные представления учеников.

**Принцип систематичности и последовательности обучения** - получение знаний в системе, последовательное усвоение знаний.

**Принцип прочности** - основательное изучение материала, при котором учащиеся всегда могут воспроизвести его в памяти и на практике.

**Принцип доступности обучения** - это соответствие учебного материала возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности учащихся: от известного к неизвестному, от простого к сложному.

**Принцип гуманизации** - использование индивидуального подхода к ребёнку.

**Принцип разноуровневости** - связан с уровнем подготовки группы, программа даётся на разных уровнях сложности.

**Принцип связи теории с практикой** реализуется через связь «знания – жизнь».

**Режим занятий.** Занятия проводятся соответственно нормам СанПин

на этапе начальной подготовки: 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в нед.), 2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа (всего 9 часов в нед.); 3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа (всего 9 часов в нед.);

на тренировочном этапе: 1 год обучения – 4 раза в нед. по 3 часа (всего 12 часов в нед.); 2 год обучения – 4 раза в неделю по 3 часа (всего 12 часов в нед.); 3 год обучения – 4 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в неделю по 3 часа (всего 14 часов в

нед.); 4 год обучения – 4 раза в неделю по 3 часа, 1 день – И.Д. (всего 16 часов в нед.); 5 год обучения – 5 раз в неделю по 3 часа, 1 день – И.Д. (всего 18 часов в нед.).

Система дополнительной общеразвивающей программы по кикбоксингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

### **Формы аттестации.**

С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится входящая, текущая и итоговая диагностика. Входящая диагностика проводится в начале учебного года, текущая – в середине, итоговая – в конце.

**Входящая** - определение уровня развития обучающихся, их физических способностей в начале цикла обучения.

**Текущая** - определение степени усвоения обучающимися учебного материала; определение готовности обучающихся к восприятию нового материала; повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении; выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать учебный процесс.

**Итоговая** - определение изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения; ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения

На этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения воспитанниками учебной программы.

Итоговая и промежуточная аттестация обучающихся проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Оценка результатов освоения обучающимися образовательных программ осуществляется в зависимости от достигнутых обучающимися результатов, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на дальнейшее обучение. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 46 недель в год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Итого
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теоретические занятия	8	8	8	10	10	19	23	28	114
2.	ОФП	126	180	180	183	183	200	221	231	1504
3.	СФП	50	100	100	136	136	170	200	250	1142
4.	Технико-тактическая подготовка	60	79	79	140	140	170	200	220	1088
5.	Специально-подготовительные упражнения	25	40	40	67	67	67	72	72	450
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	4	6	19
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	8	10	10	15	51
9.	Контрольные нормативы	6	6	6	6	6	6	6	6	48
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>4416</b>

### Содержание программы

#### 1. Теоретические знания (114 часов).

##### **Физическая культура и спорт**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

##### **Оборудование и инвентарь**

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

##### **Краткий обзор истории и развития единоборств**

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ

##### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

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

### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

### **Правила соревнований**

Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка (1504 часа).**

**Теория.** **Сила** - это способность спортсмена с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление. **Скорость** или **быстрота** - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия. **Выносливость** - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности. **Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. **Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

### **Практический материал.**

- Бег и прыжки.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения (подтягивания и отжимания) на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).
- Футбол, регбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### **Упражнения на гибкость**

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

## **3. Специальная физическая подготовка (1142 часа).**

*Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

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

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

#### **4. Техничко-тактическая подготовка (1088 часов).**

**Теория.** Техника кикбоксинга – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

##### **Практический материал.**

Изучение фронтальной стойки.

Изучение правосторонней и левосторонней стоек.

Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке.

Изучение прямых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках.

Изучение двух ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках.

Передвижение кикбоксера (челнок).

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приемам защиты в движении.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

#### **5. Специально-подготовительные упражнения (450 часов).**

СФП направлена на совершенствование движений, характерных для кикбоксинга, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость;
- координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся.

#### **6. Инструкторская и судейская практика (19 часов).**

#### **7. Восстановительные мероприятия (51 час).**

#### **8. Сдача контрольных нормативов общей физической подготовки (48 часов).**

##### **Практический материал.**

- Бег.
- Подтягивания.



- Отжимания.
- Пресс.
- Наклон вперед (на скамейке).

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

- октябрь - Первый старт
- декабрь - Призы Деда Мороза
- февраль – День Защитника Отечества
- май – День Победы
- июнь – спартакиада по разным видам спорта

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Этап начальной подготовки (1 год)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	8	8	0	Тест/опрос
2.	ОФП	126	18	108	Сдача нормативов
3.	СФП	50	8	42	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	60	12	48	Соревнования
5.	Специально-подготовительные упражнения	25	5	20	Сдача нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-
9.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>51</b>	<b>225</b>	

Планируемые результаты (1 год освоения программы):

Обучающийся должен знать:

- Историю развития кикбоксинга.
- Основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;
- Технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности; – Правила соревнований и судейства.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять базовую технику кикбоксинга.
- Проводить специальную разминку.
- Участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях;
- Выполнять технику кикбоксинга;

Обучающийся должен овладеть:

- Навыками специальных упражнений на снарядах.
- Опытном выступлений в 2-3 соревнованиях.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Этап начальной подготовки (2 год)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	8	8	0	Тест/опрос
2.	ОФП	180	27	153	Сдача нормативов
3.	СФП	100	15	85	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	79	16	63	Соревнования
5.	Специально-подготовительные упражнения	40	8	32	Сдача нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	Соревнования
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	Соревнования
9.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>414</b>	<b>74</b>	<b>340</b>	

Планируемые результаты (2 год освоения программы):

Обучающийся должен иметь представление:

- О классификации, систематики и терминологии кикбоксинга.
- Об актуальных вопросах развития кикбоксинга.

Обучающийся должен знать:

- Развитие физических качеств кикбоксера.
- знание основ личной гигиены и сбалансированного питания;
- знание основных приемов закаливания и здорового образа жизни;
- Основы тактико - технических действий кикбоксинга.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять технику кикбоксингу
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.

Обучающийся должен овладеть:

- Навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений.
- Навыками техники кикбоксинга.
- Выполнения индивидуального плана тренировки и анализа его выполнения.
- Составление тактического плана боя в соревнованиях.
- Опытном выступлений в соревнованиях.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Этап начальной подготовки (3 год)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	8	8	0	Тест/опрос
2.	ОФП	180	27	153	Сдача нормативов
3.	СФП	100	15	85	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	79	16	63	Соревнования
5.	Специально-подготовительные упражнения	40	8	32	Сдача нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-
9.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>414</b>	<b>74</b>	<b>340</b>	

Планируемые результаты (3 год освоения программы):

Обучающийся должен иметь представление:

- О комплексном проявлении физических качеств: скоростно - силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений.
- О предмете и задачах кикбоксинга.
- о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Обучающийся должен знать:

- Цель, задачи и содержание тренировки.
- Основные средства тренировки и методы их применения.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять план занятий по кикбоксингу.
- Выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке.
- Совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники кикбоксинга.

Обучающийся должен овладеть:

- Навыками применения технико - тактических действий кикбоксинга.
- Участие в соревнованиях и турнирах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
Тренировочный этап (1 год)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	

1.	Теоретические занятия	10	10	0	Тест/опрос
2.	ОФП	183	27	156	Сдача нормативов
3.	СФП	136	26	110	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	140	28	112	Соревнования
5.	Специально-подготовительные упражнения	67	13	54	Сдача нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	Соревнования
8.	Восстановительные мероприятия	8	0	8	Соревнования
9.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>552</b>	<b>104</b>	<b>448</b>	

### Планируемые результаты (4 год освоения программы):

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности и пожарной безопасности при проведении занятий кикбоксингом;
- фронтальную, левостороннюю и правостороннюю стойку;
- передвижения в этих стойках;
- прямые удары руками и ногами;
- защиту от прямых ударов руками и ногами;
- историю развития кикбоксинга и правила проведения и судейства соревнований по кикбоксингу и боксу.
- технико-тактические термины.
- знание места и роли физической культуры в организации ЗОЖ, ее значении в укреплении здоровья и профилактики вредных привычек.

Обучающийся должен уметь:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение самостоятельно проводить зарядку;
- координировано передвигаться в боевых стойках;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- сокращать, разрывать, сохранять дальнюю дистанцию при атаке и защите;
- атаковать и защищаться от одиночных прямых ударов руками и ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых ударов руками и ногами на месте и в движении;
- культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищам;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- ответственно и дисциплинированно относится к тренировочному занятию и отвечать за результаты собственной деятельности.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений при сдаче нормативов ОФП

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Тренировочный этап (2 год)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	10	10	0	Тест/опрос
2.	ОФП	183	27	156	Сдача нормативов
3.	СФП	136	26	110	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	140	28	112	Соревнования
5.	Специально-подготовительные упражнения	67	13	54	Сдача нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	Соревнования
8.	Восстановительные мероприятия	8	0	8	Соревнования
9.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>552</b>	<b>104</b>	<b>448</b>	

Планируемые результаты (5 год освоения программы):

Обучающийся должен знать:

- правила кикбоксинга;
- прямые и боковые удары руками и ногами;
- комбинации из прямых и боковых ударов ногами и руками;
- технико-тактические термины, соответствующие 2 году обучения;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности при проведении занятий кикбоксингом;
- строение скелета человека, опорно-двигательного аппарата, мышечной системы;
- способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- основы личной гигиены, сбалансированного питания и здорового образа жизни
- восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Обучающийся должен уметь:

- сокращать, разрывать, сохранять среднюю и ближнюю дистанцию при атаке и защите;
- атаковать и защищаться от одиночных прямых и боковых ударов руками и ногами;

- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами на месте и в движении;
- применять финты и обманные действия при помощи рук и ног;
- выполнять «мостик» и «шпагат».
- культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищам
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнять нормативы 3 юношеского разряда.
- планировать режима дня с возможностью обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- понимать физическую культуру как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Тренировочный этап (3 год)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	19	19	0	Тест/опрос
2.	ОФП	200	30	170	Сдача нормативов
3.	СФП	170	25	145	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	170	34	136	Соревнования
5.	Специально-подготовительные упражнения	67	13	54	Сдача нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	Соревнования
8.	Восстановительные мероприятия	10	0	10	Соревнования
9.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>644</b>	<b>121</b>	<b>523</b>	

Планируемые результаты (6 год освоения программы):

Обучающийся должен знать:

- краткие сведения о строении организма человека;
- понятийный аппарат кикбоксинга, грамотно им пользоваться, интересно и доступно излагать свои знания о выбранном виде спорта;
- порядок присвоения спортивных разрядов.
- строение и функции системы кровообращения;

- правила профилактики травматизма и способов оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах, полученных во время занятий физическими упражнениями;
- основы организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

Обучающийся должен уметь:

- атаковать и защищаться от ударов снизу руками, ударов сверху и в сторону ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками и ногами на месте и в движении.
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- провести вводную и заключительную часть занятия.
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- выполнять «мостик», «шпагат», «колесо», стойку на руках.
- владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- предупреждать конфликтные ситуации во время соревнований и совместных занятий кикбоксингом, способность разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- выполнять нормативы 2-3 юношеского разряда.
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, способность определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- провести восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- применять способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- выполнять правила личной гигиены, сбалансированного питания и здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
Тренировочный этап (4 год)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	23	23	0	Тест/опрос
2.	ОФП	221	33	188	Сдача нормативов
3.	СФП	200	30	170	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	200	40	160	Соревнования
5.	Специально-подготовительные упражнения	72	14	58	Сдача нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика	4	0	4	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	Соревнования
8.	Восстановительные мероприятия	10	0	10	Соревнования
9.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>736</b>	<b>140</b>	<b>596</b>	

Планируемые результаты (7 год освоения программы):

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях и санитарно-гигиенические требования;
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- основные технические приемы кикбоксинга (перемещения, атаки, защиты);
- структуру учебно-тренировочного занятия;
- основы спортивного режима и гигиены;
- формы и средства организации самостоятельных занятий.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- выполнять разные виды бега, ходьбы, прыжков;
- владеть базовыми движениями в кикбоксинге;
- выполнять прыжки со скакалкой;
- взаимодействовать в коллективе;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- самостоятельно проводить разминку;
- соблюдать режим дня, нормы личной гигиены.

Учащиеся должны выполнять норматив I спортивного разряда.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Тренировочный этап (5 год)  
46 недель обучения

№	Наименование раздела	Всего	Количество часов	Формы контроля/
---	----------------------	-------	------------------	-----------------



п/п		часов	Теория	Практика	аттестации
1.	Теоретические занятия	28	28	0	Тест/опрос
2.	ОФП	231	35	196	Сдача нормативов
3.	СФП	250	37	213	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	220	44	176	Соревнования
5.	Специально-подготовительные упражнения	72	14	58	Сдача нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика	6	0	6	Соревнования
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	Соревнования
8.	Восстановительные мероприятия	15	0	15	Соревнования
9.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>828</b>	<b>158</b>	<b>670</b>	

### Планируемые результаты освоения программы

Обучающийся должен знать:

- историю развития спорта кикбоксинг; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в области физической культуры и спорта; режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания;
- комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; подготовительных и подводящих физических упражнений;
- основы техники и тактики вида спорта кикбоксинг;
- тренировочные нагрузки соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта кикбоксинг; техники безопасности при занятиях кикбоксинг;
- основы судейства по виду спорта кикбоксинг.
- устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта кикбоксинг;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Обучающийся должен уметь:

- формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- формировать социально-значимые качества личности;
- укреплять здоровье, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростносиловые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по кикбоксингу;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами кикбоксинг и подвижных игр; с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;
- развивать физические качества по виду спорта кикбоксинг средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

### **Условия реализации программы.**

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172 (спортзал)

#### **1. Материально-технические:**

- спортивный зал кикбоксинга;
- татами;
- игровой зал;
- боксерские снаряды ( мешки, подушки, груши, лапы) ;
- боксерские перчатки и шлема, футы, форма спортивная, боксерки, боксерский бинт, капа, бандаж;
- мячи набивные, баскетбольные, для большого тенниса;
- тяжелоатлетические грифы и блины, гантели, скамейка для жима лежа;
- турник, брусья;
- скакалки

#### **2. Методические:**

- учебно-методическая литература: книги, журналы, конспекты;
- наглядные пособия: плакаты, видеодиски;

#### **3. Кадровые:**

- педагог дополнительного образования;
- контингент обучающихся, желающих заниматься.

## Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

### **Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся.**

Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Проводится на дорожке спортивной площадки или спортивного зала в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Фиксируется время преодоления дистанции.

Челночный бег 3 x10, мин. Выполняется в спортивном зале. Отметить отрезок длиной 10 метров (старт и финиш). По команде марш начать бег с линии старта до линии финиша, выполнить заступ одной ногой за линию финиша, повернуться и продолжать бег в другую сторону к линии старта и обратно, что получится 3 отрезка по 10 метров. Выполнять бег максимально быстро. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Не допускается изменение формы бега, повороты в разные стороны и пр. дополнительные действия.

Бег 800, 1500 м на время, мин. Проводится на дорожке спортивной площадки в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши). В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки). В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Прыжок в длину с места, см. Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз (отжимание из упора лёжа). Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.)—упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из упора лёжа. Отжимание считается не выполненным при отсутствии касания грудью пола и прогибаний в поясничном отделе спины.

Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, колво раз. Руки на перекладине находятся на расстоянии большем, чем ширина плеч. Упражнение выполняется из виса обратным хватом. Делаются рывки и маховые движения ногами. Допущено отталкивание от пола и касание других предметов. Производятся перехваты и раскрытия ладони. В исходном положении руки согнуты в локтевых суставах, а при поднимании – ноги согнуты в коленных суставах. Ноги поднимаются поочередно. Выполнение упражнения прерывается значительной остановкой для отдыха.

Подъем туловища, лежа на спине. Выполняется на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполняют максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

### **Игры и упражнения для детей младшего возраста по кикбоксингу.**

### Основные аэробные упражнения.

1. *Ходьба*: обычная, на носках, пятках; на наружных сторонах стопы; в полуприседе; с поворотами; спиной вперед; с заданиями ( с ударами рук и ног ).

2. *Бег*: в колонне по одному; высоко поднимая колени; высоко поднимая пятки; приставным шагом с ударами; со скручиванием туловища вправо, влево; в разном темпе, «насос» (поднимаем плечо с одноименным коленом вверх, поочередно), «мойдодыр»(скручиваем туловище вправо, влево с одновременным движением рук, «умываемся»).

3. *Прыжки*: на одной, двух ногах; на двух ногах вперед, назад, влево, вправо; ноги вместе и врозь; со скручиванием таза; с места вверх; с ударами ног, на скакалке.

### Основные общеразвивающие упражнения.

4. *Исходное положение*: стоя; сидя (ноги вперед, врозь, на пятках); лежа (на спине, на животе).

5. *Положения и движения головы*: вверх, вниз, повороты в сторону, круговые движения.

6. *Положения и движения туловища*: повороты, наклоны - вправо, влево, вперед, назад, круговые движения.

7. *Положения и движения рук*: сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук, махи рук (вперед-назад), смена рук.

### Спортивные упражнения.

*Исходное положение*: левая нога вперед правая сзади, руки у подбородка.

8. Одиночные удары руками на месте; с шагом вперед и назад; в парах поочередно; в медленном, среднем и быстром темпе: *прямые, боковые, снизу*.

9. Одиночные удары ногами на месте; с шагом вперед и назад; в парах поочередно; в медленном, среднем и быстром темпе: *прямые, боковые, пяткой*.

10. Серии ударов руками с шагом вперед и назад; в парах поочередно; в медленном, среднем и быстром темпе: *прямые, боковые, снизу*.

11. Серии ударов ногами с шагом вперед и назад; в парах поочередно; в медленном, среднем и быстром темпе: *прямые, боковые, пяткой*.

12. Выполнение движений защиты на месте, с шагом вперед и назад, в разном темпе: *уклоны, нырки*.

13. Выполнение в парах: *уклоны, нырки*.

- «Пятнашки руками» легко касаться плеча партнера. Задача партнера не дать дотронуться (отскочить, уклониться).
- «Удар ответ ногами» поочередно выполнять любые одиночные удары ногами на дистанции.
- «Поймай голову» поочередно выполнять круговые движения руками. Задача партнера присесть «спрятаться от руки».

### Упражнения для развития быстроты.

Для развития быстроты реакции:

1. Смена движений, разных по структуре.
2. Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.
3. Изменение интенсивности движений по сигналу.

Упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп движения:

4. Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.
5. Бег с ускорением.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

6. Ходьба в полуприседе, глубоко приседе.
7. *Прыжки с продвижением вперед*. Упражнения с набивными мячами (вес 500 г.):
8. Сидя мяч в руках, наклоны вперед;
9. Прыжки вокруг мяча и через него.
10. Прокатывать мяч из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры:

«Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90 - 180 градусов произвольно и по сигналу).

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы.

*Упражнения с отягощением* набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Упражнения для верхнего плечевого пояса:

1. Стоя на коленях, руки с упором на полу, лечь на пол и встать.

2. Стоя в паре, друг против друга, поочередно отталкиваться от плеча партнера.

*Упражнения для прямых и косых мышц живота.*

3. Сидя на полу, упор руками сзади, делать ногами «велосипед», «ножницы».

4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, тянуться через сторону к пятке.

5. Стоя, делать наклоны туловища, с задержкой в наклоне.

6. Лежа на спине, тянуться локтем к колену.

7. Лежа на спине, ноги согнуты в колене, поднимать таз вверх (то же с прямыми ногами).

Упражнения для развития выносливости.

1. Бег в медленном темпе 1-2 минуты.

2. Прыжки на месте, имитация скакалки, 1-2 мин.

3. Шаги на месте, с ударами рук 1-2 мин.

Упражнения для развития гибкости.

Для верхнего плечевого пояса:

1. Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

2. Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

3. Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение рук в стороны.

Для туловища:

4. Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками перед ногами и за линией ног сзади.

5. Сидя, ноги в стороны, наклоны к ногам поочередно.

6. Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская из рук.

Для ног:

Пружинистые приседания.

7. Пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

8. Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

9. Лежа на спине, руки в стороны, достать прямой ногой противоположной и наоборот.

10. Сидя в упоре на шпагате.

Упражнения для развития координации и равновесия.

1. Стоя, в левосторонней стойке, делать удары руками с поворотом корпуса под разноименную ногу.

2. Выполнить удар ногой вперед и в стороны, с задержкой ноги вверху 3-4 секунды.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»/Т.С. Грядкина. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
2. Нищева, Н.В. Рабочая программа педагога ДОО. Из опыта работы./Н. В. Нищева.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления/В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров. - М., 2000.
4. Лях В.И. Физическая культура в школе. 1-4 класс/В.И. Лях.- М., 2010.
5. Васильева Т.Б., Иванова И.Н. Физическая культура. Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов/Васильева Т.Б., Иванова И.Н.- М., 2009.
6. Щитов В.К. «Кикбоксинг»/В.К. Щитов.- Ростов-на-Дону.: Изд. «Феникс», 2004