

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«8» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
8 августа 2024 г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа кикбоксинга»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Срок реализации – 2 года  
Возраст детей – 8 - 16 лет  
Форма обучения – очная

Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Абдракова Л.И.  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## Содержание

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Цель и задачи программы
- Формы проведения занятия и педагогические технологии
- Ожидаемые результаты
- Критерии и способы определения результативности
- Формы контроля и диагностики результатов
- Воспитательная работа
- Работа с родителями

### II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Учебно-тематический план
- Содержание деятельности

### III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Методическое обеспечение
- Дидактическое обеспечение
- Материально-техническое обеспечение

### IV. ЛИТЕРАТУРА

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

В последнее время все большую популярность среди детей и их родителей приобретают занятия различными видами единоборств. Единоборства – это совокупность различных видов спорта, включающихся в базовые элементы боя и защиты. Они развивают у детей ловкость, силу, выносливость и скорость, повышают реакцию, а также повышают способность правильно реагировать на физические и эмоциональные стрессы.

Кикбоксинг – это группа единоборств в стойке и форма бокса, основанная на ударах ногами и кулаками. Бой обычно проходит в боксерских перчатках, каппах, шортах и босиком, чтобы использовать удары ногами. Кикбоксинг практикуется для самообороны, общей физической подготовки или для соревнований. 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.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. 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. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки - начисление очков, разбор боевой ситуации,

коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков

2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фуллконтакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.

5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Для ведения образовательного процесса по кикбоксингу в клубе по месту жительства «Жигули» МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» г.о. Самара была разработана базовая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа кикбоксинга».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для успешной организации учебного процесса по кикбоксингу в учреждениях дополнительного образования для учащихся 8-16 лет. Срок реализации программы 2 года.

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники различных упражнений, необходимые теоретические знания. Учебный материал подобран с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Группы 1 и 2 годов обучения занимаются по 6 часов в неделю – 216 часов в год. Количество занимающихся в группе 1 года обучения не более 15 человек, в группе 2 года обучения не более 12 человек.

*Актуальность программы* для современных детей и подростков, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение учебно-тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями и спортом. Особую значимость программа имеет для малоподвижных и необщительных детей, так как занятия в группе помогут им найти единомышленников, дадут им больше возможностей для неформального общения и времяпрепровождения.

*Новизна программы заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. Педагогическая целесообразность использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.*

*Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что темы занятий из года в год не меняются, а происходит последовательное усложнение теоретического и практического материала по разделам.*

На занятиях кикбоксингом важным является не только сами учебно-тренировочные занятия, а развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности учащегося в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, гармонию и самооценку. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, доверии. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, даются персональные задания с учетом особенностей занимающегося, проводится периодическая смена видов деятельности, выстраивается личная траектория успеха каждого занимающегося. Все это позволяет решить проблему занятости детей и подростков в свободное время, формировать у них культуру движений и содействует формированию здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа кикбоксинга» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по

подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

В детское объединение по кикбоксингу зачисляются все дети и подростки, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Занятия в группах направлены на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, на изучение основ техники и тактики кикбоксинга и укрепление здоровья.

**Цель** – привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к здоровому образу жизни, через занятия кикбоксингом.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

#### *Обучающие:*

- познакомить с историей кикбоксинга, правилами соревнований;
- обучать правильной технике и тактики кикбоксинга;
- познакомить с основными методами развития выносливости;
- обучать правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий.

#### *Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья детей и подростков;
- развивать волевые качества характера у учащихся;
- повысить уровень развития выносливости;
- улучшить координацию движений;
- развивать у занимающихся коммуникативные способности, умение общаться.

### **Формы проведения занятия и педагогические технологии**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения и отработки физических упражнений, выполнения индивидуальных заданий, спаррингов, спортивных и подвижных игр выполнения контрольных упражнений и нормативов.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса.

*Педагогические принципы программы:*

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Педагог, реализующий данную программу, использует следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

*Технологии личностно-ориентированного обучения*

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

## Ожидаемые результаты

### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

*По окончании 1 года обучения учащиеся должны*

#### **Знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- историю развития кикбоксинга;
- основы техники и тактики борьбы;
- правила ведения боя;
- правила соревнований.

#### **уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять основные упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- овладеть основами техники и тактики борьбы
- участие в соревнованиях.

*По окончании 2 года обучения учащиеся должны*

#### **Знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- историю развития кикбоксинга;
- основы техники и тактики борьбы;
- правила ведения боя;
- правила соревнований.

#### **уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- овладеть основами техники и тактики борьбы
- участие в соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Школа кикбоксинга» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

#### Метапредметные результаты

##### *Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

##### *Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- выполнять инструкции техники безопасности.

##### *Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение упражнений, индивидуальных заданий,
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее	-наблюдение; -собеседование;

	коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

*Предварительный контроль* для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях (анкета), сдачи контрольных нормативов.

*Текущий контроль* проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания.

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП, учебно-тренировочных занятий, спаррингов, соревнований и др.

## **Воспитательная работа**

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

### **Работа с родителями**

В детском объединении «Кикбоксинг» большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой детского объединения; родительские собрания; консультации режиму дня, гигиене и закаливанию ребят, рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные занятия, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **на 1 и 2 годы обучения**

№	Наименование темы	1 год			2 год		
		Теория	Практ.	Всего	Теория	Практ.	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2	2		2
2.	История развития кикбоксинга. Кикбоксинг в России	2		2	1		1
3.	Этикет, правила кикбоксинга. Терминология	2		2	1		1
4.	Гигиена. Закаливание Режим дня. Питание	2		2	2		2
5.	Общая физическая подготовка	2	66	68	2	54	56
6.	Специальная физическая подготовка	2	46	48	2	46	48
7.	Технико-тактическая подготовка	4	54	58	2	56	58
8.	Спарринги (Вольный бой)	2	6	8	2	8	10
9.	Морально-волевая и психологическая подготовка	2		2	2		2
10.	Соревновательная подготовка	2	20	22	2	32	34

12.	Итоговое занятие	1	1	2	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	<b>216</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>216</b>

## Содержание деятельности

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

### 2. История развития кикбоксинга. Кикбоксинг в России

Истоки и развитие единоборств. Основание и развитие кикбоксинга. Сущность, принципы, цели и задачи кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в России. Выступление российских кикбоксеров на международных соревнованиях, чемпионатах Европы, мира по любительскому кикбоксингу. Самые титулованные на сегодня российские кикбоксеры.

### 3. Этикет, правила кикбоксинга. Терминология

Этикет и правила кикбоксинга. Требование к одежде кикбоксера. Правила выхода на татами(ринга) и ухода с него. Команды и жесты арбитра. Терминология кикбоксинга.

### 4. Гигиена. Закаливание Режим дня. Питание

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Взаимодействие витаминов, минералов, белков, углеводов, жиров и их влияние на организм человека. Необходимость соблюдения правил и режима питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

### 5. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обучающихся кикбоксингу должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, является базой для успешного овладения материалами обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них – использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, плавание, подвижные игры, ходьба на лыжах и т.д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем.

Практические занятия:

Прыжки, бег и метания

Прикладные упражнения:

- упражнения с теннисным мячом
- упражнения со скакалкой.
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5 кг).
- упражнения на гимнастических снарядах (турниках, брусьях).
- акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

## **6. Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

## **7. Техничко-тактическая подготовка**

Техничко-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, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками.

Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. 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 действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней 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 вперёд, назад, в сторону.

**Техника** кикбоксинга подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты.

**Боевая стойка** может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

**Удар в кикбоксинге** представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной – прямолинейной или криволинейной – траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногами: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар.

Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой. Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

**К подсечкам**, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

**Перемещения** совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель – выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

**Защиты** представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны); защиты посредством передвижений (шагом, скачком – они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей спортивного поединка. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, которой наносится удар (прямой левой, боковой правой и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

- джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;
- панч - прямой удар дальней от противника рукой;
- хук - боковой удар рукой;
- бэкфист - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- апперкот - удар рукой снизу;
- фронт кик - прямой удар ногой;
- сайд кик - боковой удар ногой;
- раундхауз кик - полукруговой удар ногой;
- хук-кик - обратный полукруговой удар ногой;
- бэк-кик - задний прямой удар ногой;

- экс-кик - рубящий удар ногой;
- футсвипис - подсечка;
- джампинг-кик - удар ногой в прыжке;
- лоу-кик - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника);
- футсвипис - подсечка-удар, выполняемая в разрешенную часть стопы.
- фут шин кик - удар голенью.

## **8. Спарринги (Вольный бой)**

Задача вольных боев (спаррингов): проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в бою; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых бойцов и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям кикбоксингом.

Практические занятия: ведение боя с противником в одной стойке, со сменой стоек. Ведение боя со сменой противников и одновременно двумя противниками.

## **9. Морально-волевая и психологическая подготовка**

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность - развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности

*Целеустремленность:* Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кикбоксингу и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

*Уверенность* в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

*Настойчивость:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

*Решительность:* режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

*Инициативность:* вести атакующий бой, прибегать к вызовам на удары и к контратакам, проведение разминки (руководя группой).

## **9. Нравственная подготовка**

Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

## **10. Соревновательная подготовка**

Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Правила соревнований. Требования к организации и проведению соревнований по кикбоксингу. Требования к участникам соревнований. Системы проведения соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях различных уровней. Разбор ошибок после проведенных соревнований. Выявление сильных сторон подготовки кикбоксера. Определение путей дальнейшего обучения.

#### **11. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам кикбоксинга и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

#### **Контрольно-диагностические средства**

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, поединки, соревнования.

### **III. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

#### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

#### II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

#### III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.  
План-конспект итогового занятия.

#### IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
6. Анкета для родителей.

#### V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

#### **Дидактическое обеспечение**

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.
- учебные пособия для педагога.
- видеоматериалы
- обучающий видеокурс по кикбоксингу.

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оборудованный гимнастическими скамейками, татами и матами.

Оборудование:

- экипировка (бинты для рук, шлемы, перчатки с открытой ладонью, футы, боксерские перчатки, щитки);
- боксерские лапы и макивары;
- гантели, набивные мячи.

## **IV. ЛИТЕРАТУРА**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС 2021.
2. Бук Виктор. Здоровье нации. – Тюмень, 2017.
3. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. - Волгоград: Учитель, 2014.
4. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу //Ульяновск, 2017.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 2014.
6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 2018.
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: 2019.
8. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера /Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. –Челябинск: УралГАФК. – 2018.
9. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического образования. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2017г.
10. Клещев В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге. –М.: , 2018.
11. Клещев В.Н. Кикбоксинг. – М.: Академический проект, 2016.
12. Перрека, Джорджио Кикбоксинг. Подготовка - Технические приемы - Поединок / Джорджио Перрека , Даниэле Малори. - М.: Астрель, АСТ, 2022.
13. Рубайлов В.Ю., Травников А.И. Кикбоксинг для начинающих. - Ростов-на Дону, изд. АСТ «Астрель», 2015.
14. Ширяев А.Г.: Бокс и кикбоксинг. - М.: Академия, 2017

**Календарно-тематический план общеразвивающей программы  
«Кикбоксинг»  
1 год обучения**

№ зан.	дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. СФП. Этикет, правила кикбоксинга. Терминология	2
3		ОФП. СФП. Правила раздела “семи-контакт”, “лайт-контакт”. Оборудование и инвентарь.	2
4		ОФП. СФП. Правила раздела “Фулл-контакт”	2
5		ОФП. СФП. Правила раздела “Лоу-кик”	2
6		ОФП. Изучение базовых стоек кикбоксера. Передвижение в стойке кикбоксера. Боевые дистанции. Приёмы защиты на месте и в движении	2
7		ОФП. СФП. История развития кикбоксинга. Кикбоксинга в России	2
8		ОФП. Обучение ударам руками на месте и в движении. Бой с тенью руками	2
9		ОФП. СФП. Бой с тенью руками и ногами. Ударные комбинации руками	2
10		ОФП. Гигиена. Основы закаливания	2
11		ОФП. Обучение ударами ногами	2
12		ОФП.СФП. Обучение приёмам защиты от ног на месте и в перемещении	2
13		ОФП. Круговой метод тренировки	2
14		ОФП. Челночные движения в стойке. Техника ударов ногами через перекладину.	2
15		ОФП. СФП. Отработка ударов для “лайт - контакт”	2
16		ОФП. Вольный бой. Условный бой по зданию Подвижные игры.	2
17		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину.	2
18		ОФП.СФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “ лайт-контакт ”	2
19		ОФП. Бой с тенью со сменой темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2
20		ОФП. Комбинации ударов рук и ног	2
21		ОФП.СФП. Круговой метод тренировки	2

22		ОФП.СФП. Ударные комбинации руки + ноги для раздела “лайт-контакт”	2
23		СФП. Вольные бои.	2
24		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину.	2
25		ОФП. СФП. Комбинации ударов руками	2
26		ОФП. Отработка боксерских комбинаций руки + ноги	2
27		ОФП.СФП. Отработка ударов ногами в разделе “семи-контакт”, “лайт-контакт”	2
28		ОФП. СФП. Круговой метод тренировки	2
29		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину.	2
30		ОФП.СФП. Комбинации в связке руки + ноги для “фулл-контакт”	2
31		ОФП.СФП. Вольные бои. Условный бой по зданию. Подвижные игры	2
32		ОФП. Ударные комбинации руки + ноги	2
33		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
34		ОФП. СФП. Беседа «Как настроится и подготовится к соревнованиям»	2
35		ОФП.СФП. Изучение ведения боя руками и ногами на разных дистанциях (близкая, средняя, дальняя)	2
36		ОФП. Отработка защитных действий от ног	2
37		ОФП. Ударные комбинации руки + ноги	2
38		ОФП.СФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
39		ОФП. СФП. Круговой метод тренировки	2
40		ОФП.СФП. Вольные бои. Условный бой по зданию. Подвижные игры	2
41		ОФП.СФП. Отработка боксерских комбинаций. Смена стойки.	2
42		ОФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “фулл-контакт”	2
43		ОФП. Передвижение в стойке кикбоксера. Боевые дистанции. Приёмы защиты на месте и в движении + контрудары.	2
44		ОФП.СФП. Трёх ударные серии для “лоу-кик”	2

45		ОФП. СФП. Бой с тенью руками и ногами. Ударные комбинации руками	2
46		СФП. Ударные комбинации руки + ноги ОФП. СФП. Вольные бои	2
47		ОФП. Челночные движения в стойке. Техника ударов ногами через перекладину	2
48		ОФП. Отработка комбинации руками + ногами	2
49		ОФП. Отработка защиты от техники ударов ногами “лоу-кик”	2
50		ОФП. СФП. Отработка на снарядах	2
51		ОФП. Круговой метод тренировки	2
52		ОФП.СФП. Вольный бой. Условный бой по зданию. Подвижные игры.	2
53		ОФП.СФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
54		СФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “лоу-кик”	2
55		ОФП.СФП. Отработка боксерских комбинаций. Смена стойки.	2
56		ОФП. Бой с тенью со сменой темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2
57		ОФП. Ведение боя руками и ногами на разных дистанциях, со сменой стойки, со сменой направления.	2
58		ОФП.СФП. Ударные комбинации руки + ноги	2
59		ОФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “лоу-кик”	2
60		ОФП.СФП. Круговой метод тренировки	2
61		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
62		ОФП.СФП. Вольный бой. Условный бой по зданию. Подвижные игры.	2
63		ОФП. СФП. Отработка на снарядах	2
64		ОФП. СФП. Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	2
65		ОФП. Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	2
66		ОФП.СФП. Отработка комбинаций руками, ногами	2
67		ОФП. Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах.	2

68		ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	2
69		ОФП. ЧФП. Освоение навыков «защита -атака - защита». Работа в парах.	2
70		ОФП. СФП. Повторение пройденного. Работа по заданию.	2
71		ОФП. Силовая тренировка.	2
72		ОФП.СФП. Круговой метод тренировки	2
73		ОФП.СФП. Вольный бой. Условный бой по заданию.	2
74		ОФП. Передвижение в стойке кикбоксера. Боевые дистанции. Приёмы защиты на месте и в движении + контрудары.	2
75		ОФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “фулл-контакт”	2
76		ОФП.СФП. Трёх ударные серии для “лоу-кик”	2
77		ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». Работа в парах	2
78		ОФП. Отработка нырков от боковых ударов руками. Работа на снарядах	2
79		ОФП.СФП. Отработка боксерских комбинаций. Смена стойки.	2
80		ОФП. Ударные комбинации руки + ноги	2
81		ОФП. СФП. Круговой метод тренировки	2
82		ОФП. Отработка комбинации руками + ногами	2
83		ОФП. Силовая тренировка.	2
84		ОФП. СФП. Отработка на снарядах	2
85		ОФП.СФП. Вольный бой. Условный бой по заданию.	2
86		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
87		ОФП. СФП. Отработка ударов для “лайт - контакт”	2
88		ОФП.СФП. Комбинации в связке руки + ноги для “фулл-контакт”	2
89		ОФП. Бой с тенью со сменой темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2
90		ОФП. СФП. Круговой метод тренировки	2
91		ОФП.СФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “ лайт-контакт ”	2

92		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину.	2
93		ОФП. СФП. Силовая тренировка.	2
94		ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». Работа в парах	2
95		ОФП. Ударные комбинации руки + ноги	2
96		ОФП. СФП. Отработка на снарядах	2
97		ОФП.СФП. Трёх ударные серии для “лоу-кик”	2
98		ОФП. СФП. Повторение пройденного. Работа по заданию.	2
99		ОФП.СФП. Вольный бой. Условный бой по зданию.	2
100		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
101		ОФП. СФП. Круговой метод тренировки	2
102		ОФП.СФП. Отработка комбинаций руками, ногами	2
103		ОФП.СФП. Отработка боксерских комбинаций. Смена стойки.	2
104		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
105		СФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “лоу-кик”	2
106		ОФП. СФП. Отработка на снарядах	2
107		ОФП.СФП. Вольный бой. Условный бой по зданию.	2
108		Итоговое занятие	2
		<b>Итого</b>	<b>216</b>