МБОУ «Халбакинская СОШ им. П.И. Быканова»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа   
физкультурно-спортивной направленности  
«Кикбоксинг»

Выполнил учитель физической культуры

Васильев Артур Александрович

Тосу. 2025г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Стр.** |
| 1. | **Раздел 1**. Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3. | Содержание программы | 5 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 13 |
| 2. | **Раздел № 2.** Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации | 14 |
| 2.1 | Календарный учебный график | 14 |
| 2.2. | Условия реализации | 16 |
| 2.3. | Формы аттестации | 17 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 18 |

1. Комплекс основных характеристик программы
   1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствие с законодательством Российской Федерации:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г.

№ 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Кикбоксинг (от англ, box — коробка, ящик, ринг) — это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

Актуальность Программы: В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

* 1. Цель и задачи программы

Цель Программы - **обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий этим видом спорта.**

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

* формировать основы знаний, умений в кикбоксинге;
* создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
* обучить техническим элементам и правилам кикбоксинга;
* обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
* обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях кикбоксингом.

Развивающие (метапредметные):

* развить тактические навыки и умения спортивного единоборства;
* развить физические и специальные качества;
* расширить функциональные возможности организма;
* создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

* формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
* воспитать чувство ответственности, патриотизма, дисциплинированность;
* воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
* формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа

«Кикбоксинг» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в кикбоксинге, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Объем программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| группа | Возраст | Количество часов |
| СОГ 1 | 7-11 | 16 |
| БУ 2 | 12-18 | 13 |

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по боксу, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП или СФП не предусмотрена.

Сроки реализации программы: 5 лет.

* 1. Содержание программы

• Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки стрелков. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

• Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Таблица № 1.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** |
|
|
|
|  | Теоретическая подготовка |
|  | Общая физическая подготовка |
|  | Специальная физическая подготовка |
|  | Техническая Тактическая подготовка |
|  | Участие в соревнованиях |
|  | Тестирование, контрольные и переводные испытания |
|  | Восстановительные мероприятия |
|  | Инструкторская, судейская практика |

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

Теоретическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта кикбоксинг и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

* ОФП
* понятие техники и тактики в кикбоксинге;
* предупреждение травматизма;
* разновидности кикбоксинга;

Общая физическая подготовка

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами:

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Практическая часть.* Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

**Упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

**Упражнения для развития выносливости:** наиболее

распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

**Упражнения для развития ловкости:** одновременные

разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания, тутум эргиир, нарты.

**Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад, тутум эргиир, нарты.

**Упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

**Мышцы ног-** приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

**Для проработки мышц рук** - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

**Плечи** выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

**Для проработки мышц груди:**

* отжимания на брусьях;
* жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
* жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
* отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

**Для проработки мышц спины:**

* тяга блока к груди в положении сидя;
* тяга к груди сидя на тренажере;
* подтягивания;
* подтягивания на тренажере; тяга блока вниз;
* подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу;

**Для проработки мышц брюшного пресса:**

* подъем корпуса из положения лежа на мяче;
* скручивание лежа;
* упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание;
* попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче;
* подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Технико-тактической подготовки (ТТП)

Теоретическая часть. Практическая часть.

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

Техника единоборства.

1. Техника ведения боя.
2. Техника координации движений.
3. Техника защиты.
4. Техника нападения.
5. Психологическая подготовка

Тема № 1. Техника ведения боя

В боксе тактику ведения боя принято распределять на три категории:

* подготовительная работа;
* наступление;
* оборона.

Физические параметры противника - очень важный фактор. Бои происходят в одном весовом классе.

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Толкание набивных мячей.
2. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
3. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.
4. Передачи блина или гири из рук в руки в кругу.
5. Подбрасывание и ловля гири или медицин бола на высоту до 2 м. выполнять двумя и одной руками.
6. Подъем туловища из положения лежа.
7. Отжимание от пола. Упражнение выполнять на пальцах, кулаках.
8. Подтягивание на перекладине.
9. Отжимание в стойке на руках.

Тема № 2. Техника координации движений

Существуют базовые упражнения в боксе направленные на развитие координации. Они довольно просты и помогают развитию координации работы ног, корпуса и рук, а также прочувствовать нюансы техники и выработать вашу собственную, неповторимую, манеру исполнения приёмов. Во всех упражнениях исходное положение боевая стойка:

1. На шагах выполняем уклоны под левую и правую ногу. Шаг левой — уклон, под шаг правой — уклон. Двигаемся вперёд и назад.
2. Под каждый шаг левой с под шагом правой выполняем нырок.
3. На приставном шаге выполняем уклон. При движении вперёд совмещаем уклоны с постановкой левой ноги, при движении назад — правой.
4. На приставном шаге выполняем нырок. То же самое — двигаясь вперёд, уклон делаем под левую ногу, при движении назад — под правую.
5. На шаге с под шагом под левую ногу бьём левый прямой. Скручивание корпуса влево под правую ногу должно совмещаться с защитой. **Тема № 3. Техника защиты**

Технико-тактическая подготовка кикбоксеров не может исключать оборонительные аспекты. При стремительных нападениях защищающийся боец пытается надёжно уберечь голову руками. Здесь полезно уклоняться и нырять. Это поможет определить открывающиеся зоны нападающего соперника.

Защита активная — поочередное действие кикбоксера, нейтрализующего удары соперника, с одновременным нанесением встречных и ответных ударов.

Защита блоком, локтевая — пассивный прием боксера, нейтрализующий удар соперника, когда локоть одной руки прикрывает челюсть, а другой — туловище, или когда 2 локтя кикбоксера прикрывают его туловище.

Защита отбивом — отбив руки — удара соперника в сторону от линии ее движения. Применяется от прямых ударов. Отбив выполняется в наружную, и во внутреннюю сторону и вверх.

Защита пассивная — продолжительная по времени нейтрализация ударов соперника без нанесения встречных и ответных ударов.

Защита подставкой — встречное движение ладони, локтя или плеча боксера с целью нейтрализации ударов.

Защита уклоном — встречное защитное движение вперед с одновременным уклоном туловища в левую или правую стороны. Самая практичная защита, т.к. оставляет руки свободными для нанесения ударов. Уклон сочетается с контратакой встречными ударами.

Защита уходом — выход из зоны ударов соперника шагами назад или в стороны. Применяется с целью занятия удобного исходного положения для атаки или контратаки.

Тема № 4. Техника нападения

Наступление характеризуют атакующие и контратакующие действия. Последние бывают встречными, ответными и повторными. Техникотактическая подготовка в боксе направлена на достижение успеха. А его не будет без успешных атак. Они должны реализовываться внезапно и в нужный момент. Здесь важно умело вскрыть вражескую оборону. Для этого и выполняются ложные действия. Соперник отвлекается от заданной цели. У бойца образуется комфортная позиция для своего штурма. В боксёрской практике одни бойцы постоянно идут в атаку, изредка проводят контрштурм. Вторые - больше контратакуют, а с помощью атаки завязывают бой.

Упражнения для улучшения техники нападения кикбоксёра:

Метание

Кикбоксер должен уделять много времени резким отталкивающим и кидающим движениям, вы наверняка слышали просьбу тренера - «кидай руки», при нанесении удара это и происходит, вы выкидываете свою руку в расслабленном состоянии. Для тренировки этого взрывного действия добавляют утяжеления разной массы. К таким упражнениям относятся метание медбола, бой с тенью с гантелями, отталкивание грифа, блинов и т.д. подойдет даже метание на дальность камней на пляже.

Прыжки

Сильный, акцентированный удар невозможно нанести без участия ног. Именно ноги изначально задают скорость и разгоняют тело.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторный качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

**Участие в соревнованиях**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ» муниципального и регионального уровней.

Тестирование, контрольные и передовые испытания

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок

2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и

нетрадиционных

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование

нагрузок по направленности

6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса

7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам

3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы

4. Психорегулирующая тренировка

5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной

подготовки к соревнованиям

3. Использование специализированного питания: витамины, соки

4. Гигиенические процедуры

Общие требования безопасности:

К занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

* при падении на твердом покрытии;
* при ударе во время спарринга;
* при столкновениях;
* при наличии посторонних предметов в спортивном зале и на ринге; Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной

правилами спортивного единоборства.

Занятия должны проходить на сухой поверхности

Требования безопасности перед началом занятий

-надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

-тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале и на ринге.

-провести физическую разминку всех групп мышц.

-внимательно прослушать инструктаж по ТБ по боксу.

-коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

- очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу. Требования безопасности во время занятий

-во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц.

-при выполнении ударов, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

-соблюдать дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

-пользоваться защитными приспособлениями (перчатками, шлемом, каппой и др.

-при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

-при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру- преподавателю.

**Инструкторская и судейская практика**

*В группах начальной подготовки*. Выполнение обязанностей судьи-показчика. Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

* 1. Планируемые результаты

По окончанию программы обучающиеся должны овладеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила кикбоксинга, овладеть основными технических приёмов, применять полученные знания в

бою и организации самостоятельных занятий по боксу, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

* овладеть основами знаний, умений в кикбоксинге;
* иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
* овладеть техническими элементами и правилами бокса;
* овладеть тактическими индивидуальными и командными действиями;

Развивающимися (метапредметными) результатами являются:

* овладеть тактическими навыками и умениями спортивного единоборства;
* овладеть физическими и специальными качествами;
* поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

* овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
* овладеть чувством ответственности, дисциплинированности;
* иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к кикбоксингу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - кикбоксинг, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу, пройдя индивидуальный отбор в соответствии с нормативными требованиями.

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

* Платформа MAX

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

* Лекция;
* ОФП;
* Консультация;
* Семинар;
* Практическое занятие;
* Промежуточная аттестация;
* Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может

осуществляться в следующих режимах:

* Тестирование on-line;
* Консультации on-line;
* Предоставление методических материалов;
* Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера- преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий,**

**включающий формы аттестации.**

* 1. Календарный учебный график

1. Начало обучения – 01 сентября
2. Окончание – 31 мая
3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 38 учебных недель:

СОГ 1 общее количество 152 ч.:

- 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин);

БУ 2 общее количество 190 ч.:

- 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин);

Примерный календарный учебный план на 38 учебных недели

по дополнительной общеразвивающей программе «Кикбоксинг»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела программы, тема |  | | | количество часов по учебным месяцам | | | | | | | | | | |
| Всег  о | янв | фев | март | | апр | май | июнь | июль | **авг** | сент | окт | нояб | дек |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 1 |  | 1 | |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |
| 2. | Общая  физическая  подготовка | 54 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3. | Специальная  физическая  подготовка | 45 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка | 28 | 1 | 5 | 5 | | 5 | 1 |  |  |  | 1 | 2 | 4 | 4 |
| 5. | **Участие в соревнованиях** | 6 | 1 | 1 |  | | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 6. | **Тестирование, контрольные и передовые испытания** | 6 |  | 1 | 1 | | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 7. | **Восстановительные мероприятия** | 6 | 1 | 1 | 1 | |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |
| 8. | **Инструкторская, судейская практика** | 1 |  | 1 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общее количество часов | 152 | 15 | 20 | | 19 | 18 | 14 |  |  |  | 15 | 16 | 18 | 17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела программы, тема |  | | | количество часов по учебным месяцам | | | | | | | | | | |
| Всег  о | янв | фев | март | | апр | май | июнь | июль | **авг** | сент | окт | нояб | дек |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 1 |  | 1 | |  | 1 |  |  |  | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Общая  физическая  подготовка | 64 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 |  |  |  | 7 | 8 | 7 | 7 |
| 3. | Специальная  физическая  подготовка | 55 | 6 | 6 | 6 | | 7 | 6 |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка | 38 | 4 | 6 | 6 | | 6 | 1 |  |  |  | 1 | 2 | 6 | 6 |
| 5. | **Участие в соревнованиях** | 8 | 1 | 1 |  | | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
| 6. | **Тестирование, контрольные и передовые испытания** | 8 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
| 7. | **Восстановительные мероприятия** | 8 | 1 | 1 | 1 | | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | **Инструкторская, судейская практика** | 1 |  | 1 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общее количество часов | 190 | 21 | 23 | | 22 | 23 | 16 |  |  |  | 18 | 19 | 24 | 24 |

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

Для проведения занятий по виду спорта бокс необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №4.

Таблица №4. Оборудование и инвентарь для проведения  
тренировочных занятий по боксу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Форма для бокса (шлем, капа, бандаж, боксерки) | 6 штук |
| 2. | Боксерские груши | 10 штука |
| 3. | Набивные мячи | 5 штук |
| 4. | Боксёрский ринг | 1 штука |
| 5. | Боксёрские лапы | 1 штука |
| 6. | Скакалки | 30 штука |
| 7. | Мячи теннисные | 30 штука |
| 8. | Тренажёры | 5 штука |

**2.3.** **Формы аттестации**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта - бокс, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор но нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;

-количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

* теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике -в форме собеседования;
* оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

* 1. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Бокс» представлена в Таблицах №5 и №6.

Таблица №5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **испытаний** | **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **ОФП** | | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м (сек)** | **5.6** | **5.7** | **5.8** | **5.9** | **6.0** | **5.7** | **5.8** | **5.9** | **6.0** | **6.1** |
| **Челночный бег 3\*10 (сек)** | **15.0** | **15.1** | **15.2** | **15.3** | **15.4** | **15.1** | **15.2** | **15.3** | **15.4** | **15.5** |
| **Прыжки в длину с места (см)** | **155** | **150** | **145** | **140** | **135** | **150** | **145** | **140** | **135** | **130** |
| **СФП** | | | | | | | | | | |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз)** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** |

**Таблица №6. Технико-тактическая подготовка (ТТП).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тех. | Контрольное | Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| прием | упражнение | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Удары | Кол-во ударов по мешку за 15 сек | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |