

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. А.А. Фадеева»

«РАССМОТРЕНО»

«СОГЛАСОВАНО»

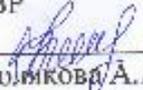
«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ШМО

Заместитель директора по
УВР

Директор школы


/Михаревич Е.А./


/Полякова А.А./


/Кушнерюк В./



Протокол № 1
от «30» августа 2023 г

«30» августа 2023 г

Приказ №
от «31» августа 2023 г

Приложение к ООП НОО

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Кикбоксинг»**

Направление развития личности школьника: спортивная

Вид внеурочной деятельности: секция

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Уровень образования: НОО

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г

с. Чугуевка

**Пояснительная записка
к рабочей программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного
направления <<Кикбоксинг>> (1 класс)**

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012 г. № 933), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, на основании Примерной программы спортивной подготовки по кикбоксингу (авторы-составители: Головихин Е.В., Миткевич А.Г.). Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность общеобразовательных учреждений, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Общая характеристика внеурочной работы

Отбор учебного материала для содержания программы осуществляется с учетом целей предмета, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и познавательных возможностей учащихся, особенностей данного этапа их социализации, ресурса учебного времени, отводимого на изучение предмета.

Основу составляют следующие содержательные линии:

1. Физическая подготовка учащихся.
2. Воспитание патриотизма.
3. Повышение спортивного мастерства.

Содержание подготовки школьников определяется с учетом деятельностного и компетентностного подходов, во взаимодействии категорий «знания», «отношения», «деятельность». Предусматривается как овладение ключевыми знаниями, умениями, способами деятельности, так и готовность применять их для решения практических, в том числе новых задач.

Данная программа характеризуется следующими особенностями.

1. Значительное внимание уделено системности и сбалансированности содержания материала.
2. Предполагается, что может эффективно использоваться познавательный потенциал принятых в споре цивилизационного, культурологического подходов.
3. Отбор содержания осуществляется в соответствии с комплексом требований. Для основной школы речь идет о совокупности физического и патриотического воспитания и обучения. Значительное место отводится материалу, служащему выработке у подростков эмоционально-ценностного отношения к событиям и людям,

Кикбоксинг является одним из видов боевых искусств, включающий в себя технику ударов руками и ногами. По мнению экспертов, регулярные тренировки приводят к улучшению вашего здоровья и самочувствия в целом. Вместе с тем практические занятия по кикбоксингу способствуют вам в приобретении лучших навыков для самообороны.

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня.

Актуальность. При этом в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. В связи с этим актуальна разработка образовательной программы по кикбоксингу.

Поэтому, я считаю, что программа будет способствовать решению приобретения лучших навыков для самообороны, физического развития ребенка, привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом

Новизна. Огромное количество детей в возрасте от 13 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

Общие задачи физического воспитания учащихся в 1 классе направлены:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Цель программы: развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством занятий по кикбоксингу.

Задачи:

- а) обучающие:
 - получение знаний в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;
 - овладение основным арсеналом технических приемов и тактических действий по кикбоксингу;
 - всесторонняя физическая подготовка с преимущественным приобретением опыта участия в соревнованиях;

б) развивающие:

- развитие быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

- способствовать физическому совершенствованию;

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма, чувства коллективизма и трудолюбия;

- способствовать воспитанию у обучающихся общечеловеческие ценности с морально-эстетическими нормами и правилами.

Личностные, предметные, метапредметные результаты освоения учебного материала

Предполагается, что результатом изучения является развитие у учащихся широкого круга компетентностей — социально-адаптивной (гражданственной), когнитивной (познавательной), информационно-технологической, коммуникативной.

К важнейшим **личностным** результатам изучения относятся следующие убеждения и качества:

- осознание своей идентичности как гражданина и патриота страны, члена семьи, локальной и региональной общности;

- освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;

- осмысление социально-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе;

- понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность.

Метапредметные результаты изучения выражаются в следующих качествах:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность - учебную, общественную и др.;

- владение умениями работать с информацией (анализировать и обобщать факты общественно-спортивной жизни, обосновывать выводы и т. д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;

- способность решать спортивные задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (соревнования, семинары, конференции и др.);

- готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.

Предметные результаты изучения включают:

- овладение целостными представлениями о своей стране и человечества как необходимой основой для миропонимания и познания современного общества;

- способность применять знания и приемы для раскрытия сущности и значения событий и явлений;

- умения изучать и систематизировать информацию из различных источников, раскрывая ее принадлежность и познавательную ценность;

- расширение опыта оценочной деятельности на основе осмысления жизни.

Программа

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия кикбоксингом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Вариативность предусматривает индивидуальный подход к ребёнку особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В секцию кикбоксинга зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий кикбоксингом.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации) тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

2. В процессе всех лег занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Методика

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Даная программа рассчитана на 1 год и включает в себя три этапа подготовки :

1. Спортивно оздоровительный этап (СО)
2. Этап начальной подготовки (НУТП)
3. Учебно-тренировочный этап (УТ)

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма обучающего. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы:

Принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики

вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: тренером, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

Принцип систематичности и последовательности. Предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному. В освоении должна быть система, иначе процесс приобретает хаотичность, теряется его целостность. Бессистемность знаний, умений и навыков - одна из причин отсутствия высоких спортивных достижений в дальнейшем. В целях обеспечения последовательности и систематичности обучения очень удобно пользоваться вариантами классификации техники, тактики и др.

Принцип доступности и индивидуализации. Он заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения. При слишком высоких требованиях к занимающимся у них может появиться неуверенность, отсутствие желания продолжать занятия и др. Необходимо как можно раньше суметь увидеть индивидуальность занимающегося.

В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Преимущества – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности ребёнка и тренера.

Содержание программы

Модуль 1 Общая характеристика курса. Кикбоксинг как спортивная дисциплина. Роль спортивной подготовки в жизни людей. Цели и задачи занятий по программе. Основные понятия и термины: (фулл-контакт, лоу-кик, лайт-контакт, виды ударов: джэб, апперкот, хук).

Практическая работа: ознакомление с ударами (руками, ногами), видами защиты, контратаки.

Модуль 2 Реализация навыков, видов и приёмов работы с ними на тренировках.

Практическая работа: просмотр спортивных видеофильмов, посещение соревнований.

Модуль 3 Реализация навыков, видов и приёмов работы с ними на соревнованиях.

Практическая работа: психологическая подготовка, составление индивидуального плана режима дня и питания, выработка индивидуальных тактических действий.

По данной программе, контингент учащихся: 1 класс (6-7лет)

Реализация программы: 1 год

Объем часов: 34 часа

Условия:

- помещение;
- зеркала.

Спортивный инвентарь:

- боксерские бинты;
- боксерский мешок;
- штанга, гири;

- гантели;
- набивные мячи;
- боксерские перчатки;
- скакалки
- лапы, макевары.

Ожидаемые результаты:

- физически развитым;
- психологически-устойчивым;
- проявлять самостоятельность при выполнении упражнений;
- использование своих способностей в спортивных соревнованиях по кикбоксингу.

Методическое обеспечение программы.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

- ✓ Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.
- ✓ Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.
- ✓ Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- ✓ Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- ✓ Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- ✓ Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- ✓ Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях.

Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Соревнования организуют с целью стимуляции качества выполнения какого-либо упражнения или мобилизации на предельные усилия. Например, кто большее количество раз подтянется на перекладине или кто больше нанесет ударов ногой по снаряду за определенное время. Помимо этого

применяется такая форма соревновательного метода, как организация спаррингов, показательных поединков. Например, спарринги для стимуляции их значимости могут проводиться в присутствии большого количества зрителей. Подготовку рекомендуется строить так, чтобы была возможность провести спарринги, контрольные, подводящие, отборочные старты с целью более полной адаптации к специфическим условиям соревновательной деятельности. Наличие этого во многом определяет полноценность подготовки.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса: применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более с веж и х. отдохнувших.

Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

Требования к учащимся после прохождения учебного материал.

После прохождения учебного материала учащийся 1 класса должен

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом;
- историю становления кикбоксинга в России;
- основные приемы закаливания
- спортивную терминологию;

Уметь:

- правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы)
- выполнять технические приемы: удар руками, ногами на месте и в передвижении
- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями
- удары ногами в сочетании с ударами руками;
- работать в парах;
- приемы защиты на месте и в движении;
- самостоятельно проводить зарядку.

Обладать:

- элементарными навыками по личной гигиене;
- навыками ударов на месте
- навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.

Приложение

К средствам обучения и тренировки кикбоксера - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделанной работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально- подготовительного по специальному характеру. Доля упражнений общего подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с

чередованием промежутков активного отдыха.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинга и овладение основами техники.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники кикбоксингу
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом кикбоксинга.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т. е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования, способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала кикбоксинга;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Примером занятия избирательной направленности может служить тренировка по совершенствованию технического мастерства следующего содержания:

- ✓ разминка (футбол) - 10 мин;
- ✓ упражнения на гибкость (наклоны, сгибания-разгибания, "шпагаты", маховые движения) - 20 мин;
- ✓ совершенствование приемов без партнера (имитационная работа) – 3-5 раундов по 2 мин. На каждый раунд тренером дается задание на выполнение какого-либо технического приема или их связки.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных кикбоксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Отслеживание результативности:

Диагностика возможностей и способностей обучающихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа и коррекции.

Диагностика учащегося по профилю программы проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Тематическое планирование

1 класс		
Название раздела	Количество часов	Форма проведения занятий
Технические действия в нападении	7	практика
Технические действия в защите	6	практика
Тактика нападения	6	практика
Тактика защиты	4	практика
Технико-тактические действия с партнером	3	практика
Подвижные игры и эстафеты.	8	практика
Физическая подготовка в процессе занятия		практика
Итого	34	

Календарно – тематическое планирование.

№п\п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Краткое содержание учебной темы (раздела)	1	7.09	
2	Совершенствование стоек.	1	14.09	
3	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	21.09	
4	Игры, развивающие физические способности.	2	28.09 - 5.10	
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	12.10	
6	Совершенствование ударной техники.	1	19.10	
7	Совершенствование технических действия в защите.	1	26.10	
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	9.11	
9	Техника нанесения прямых ударов руками.	1	16.11	
10	Техника нанесения боковых ударов руками.	1	23.11	
11	Техника нанесения ударов руками с низу.	2	30.11- 7.12	
12	Техника нанесения прямых ударов ногами.	1	14.12	
13	Техника нанесения боковых ударов ногами.	1	21.12	
14	Отработка ударной техники с партнером.	2	28.12- 11.01	
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	18.01	
16	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1	25.01	
17	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	2	1.02-8.02	

18	Работа на боксерском мешке.	2	15.02- 22.02	
19	Игры, развивающие физические способности	2	1.03- 15.03	
20	Изучение тактики нападения.	1	22.03	
21	Изучение тактики защиты.	1	5.04	
22	Отработка тактических действий в нападении с партнером.	1	12.04	
23	Отработка тактических действий в защите с партнером.	1	19.04	
24	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	26.04	
25	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2	3.05- 10.05	
26	Работа в парах.	2	17.05- 24.05	

Литература для учащихся

1. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. Авторы: Головихин Е.В., Миткевич А.Г.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М.ФиС. 2010,с.207.
3. Алексеев М.А., Аскназий А.А. Соотношение программы и текущих коррекций в процессе регуляции точных движений. Материалы Всесоюзной научной конференции. 2011.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: ФиС, 2012, с. 208.
5. Белов В.И. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие. – М. Недра Коммюникейшине Лтд, 2011, с. 664.
6. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точных движениях. АН СССР «Управление движениями». Л.: Наука,2012, с. 71.

Литература для педагогов

1. Берулава Г.А. Стили индивидуальности. – М.: МАГО, 2012.
2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: канд.пед.наук. – Челябинск, 2012.
3. Галкин П.Ю. Техничко – тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. Науч.- метод. Конф. 25 лет ЧГИФК – Челябинск, 2011.
4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы междунауч.- прак.конф. - Челябинск, 2010.
в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 2012.
5. Головихин Е.В Программа по кикбоксингу //Ульяновск, 2011.
6. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник. – М., 2011.
7. Иванова А. Кикбоксинг. – Киев: Книга – Сервис, Перун, 2011.
8. Калашников Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо // Теория и практика физической культуры. – 2009.
9. Моросянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека // Психологический журнал. 2011.
10. В.И Лях “Физическая культура 5-9 кл” предметной линии учебников М.Я Виленского, В И.Лях.(В.И Лях:Просвещение,2011)

Интернет – ресурсы

1. <http://festival.1september.ru/>
2. <http://revolution.allbest.ru/sport/>.
3. http://bookscafe.net/read/golovihin_evgeniy-programma_po_kikboksingu.
4. <http://bibliofond.ru/>.