Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Мурманской области
«Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 03.05.24 № 21

Председатель_____О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА
приказом
ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»
от 03.05.2024 № 647

Директор_____С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ **«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ КИКБОКСИНГА»**

Возраст обучающихся: **7-10 лет**
Срок реализации: **2 года**

Составитель:
Головченко Е.В.,
Педагог дополнительного образования

Мурманск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **– разноуровневая.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**ОФП с элементами кикбоксинга», (далее - Программа)** составлена на основе нормативных документов, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением 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», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы состоит в том, что занятия направлены не только на укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических способностей ребенка, но и на обучение технике выполнения стоек, перемещений, овладение основами кикбоксинга. Занятия общей физической подготовкой создают необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

Содержание программы предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей обучающихся.

Цель и задачи программы

Цель - создание условий для обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся, посредством занятий ОФП с элементами кикбоксинга.

Задачи программы.

Обучающие:

- привлечение к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- достижение учащимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности.

Воспитательные:

- воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;

- воспитание морально-волевой подготовленности;

- воспитание целенаправленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели.

Развивающие:

- умение подходить творчески к процессу тренировки и работе;

- умение самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной личностью.

Адресат программы: учащиеся желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении.

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 2 года.

Возраст детей – 7-10 лет**.**

Объем программы:

1 год обучения (стартовый уровень) – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академическому часу;

2 год обучения (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная.

Количество учащихся в группах:

Первый год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 15 человек;

Второй год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 15 человек.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень (1 год обучения)

Предметные:

- формирование знаний по терминологии кикбоксинга;

- формирование представлений о технике выполнения основных элементов кикбоксинга;

- формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

Метапредметные:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Базовый уровень (2 год обучения)

Предметные:

- формирование знаний по терминологии кикбоксинга;

- формирование знаний и умений техники выполнения основных элементов кикбоксинга;
- формирование представлений о технических приемах ведения защиты и атаки;

- формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

Метапредметные:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;

- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Формы диагностики результатов обучения:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- зачётные задания по пройденным темам;
- участие в соревнованиях.

Формы итоговой аттестации и демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- показательные выступления.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	История развития кикбоксинга в России.	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	1	1	-	опрос
4.	Профилактика спортивного травматизма.	2	2	-	опрос
5.	Общая физическая подготовка.	35	6	29	Контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка.	30	2	28	Контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка.	28	2	26	
8.	Подвижные игры.	20	2	18	
9.	Правила соревнований по кикбоксингу.	8	2	6	опрос
10.	Участие в соревнованиях	16	2	14	
11.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	144	23	121	

Содержание программы первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие – 1час.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. История развития кикбоксинга – 1 час.

Теория – 1 час.

Понятие о физической культуре. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

История возникновения термина «кикбоксинг».

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья – 1 час.

Теория – 1 час.

Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Спортивная форма и правила её ношения (форма для занятий на улице, форма для занятий в спортивном зале). Правила личной гигиены. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.

Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма – 2 час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы со скакалкой, набивными мячами. Правила страховки при выполнении упражнений.

Причины возникновения травм: ушибы. Правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

Тема № 5. Общая физическая подготовка – 35 час.

Теория – 6 часов.

Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека.

Понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Понятие о командах. Расчет на «первый- второй».

Практика - 29 часов

Разучивание и выполнение основных движений. Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги. Ходьба различными способами в разных построениях. Бег в различном темпе с разнообразным характером выполнения движений.

Игры: «Быстро по своим местам», «Быстро в круг», «Воробьи и вороны», «Невод».

1.Общеразвивающие упражнения.

Понятия: «поочередные движения», «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения».

Разучивание и выполнение упражнений для рук. Разучивание и выполнение упражнений для ног. Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две.

Игра «Мышеловка».

2. Гимнастика с элементами акробатики.

Понятия: «группировка», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

Разучивание и выполнение упражнений: группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; кувырок вперед в упор в упор присев; стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лежа на спине.

Подвижные игры: «Иголка и нитка», «Тройка», «Раки».

3. Упражнения для формирования осанки.

Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п., То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка – 30 час.

Теория – 2часа

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и ритм дыхания.

Практика - 28 часов

Разучивание и выполнение упражнений на пресс; подтягивания, отжимания, прыжки через скакалку. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, прыжки: вверх- вправо и вверх- влево, толчком одной ногой с разбега, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке. Разучивание и выполнение упражнений на развития равновесия, выносливости. Разучивание и выполнение упражнений на развития гибкости: упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава, упражнения для увеличения подвижности позвоночника, упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Тема № 7. Техническая подготовка – 28 час.

Теория – 2 часа

Классификация и терминология технических приемов. Понятия: боевая стойка, передвижения, перемещения, подсечки, защита.

Основы теории защиты и атаки. Дистанции ведения боя: ближняя, средняя, дальняя. Основные ошибки при выполнении технических действий.

Практика - 26 часов.

Разучивание и выполнение базовой техники (боевой стойки, перемещения, передвижения, удары).

Разучивание и выполнение упражнений на настенных подушках.

Разучивание и выполнение упражнений скоростной и жесткой силовой работы на боксерских мешках.

Разучивание, выполнение расчета дистанции (в быстром, среднем и медленном темпе) и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

Тема № 8. Подвижные игры – 20 час.

Теория – 2 часа.

Правила по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Практика – 18 часов.

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробышки»). Игры на развитие ловкости: «Охотники и утки», «Пятнашки», «Салки ногами», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка».

Тема № 9. Правила соревнований по кикбоксингу – 8 час.

Теория – 2 часа.

Спортивная единая всероссийская классификация. Программа соревнований. Запрещенные удары. Команды судьи. Система начисления баллов

Обязанности судьи секундометриста, ведение технического протокола.

Практика - 6 часов.

Посещение соревнований по боксу, кикбоксингу, тайскому боксу. Анализ поединков.

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи секундометриста, ведение технического протокола).

Тема № 10. Участие в соревнованиях – 16час.

Теория – 2 часа.

Общие понятия о «Правилах проведения соревнований по кикбоксингу».

Правила поведения участника соревнований. Команды судьи. Начисление баллов. Определение победителей.

Практика – 14 часов.

Участие в соревнованиях.

Тема № 11. Заключительное занятие– 2 час.

Теория – 2 час.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Учебный план

Второй год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	История развития кикбоксинга в России.	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Профилактика спортивного травматизма.	4	4	-	опрос
5.	Общая физическая подготовка.	50	4	46	
6.	Специальная физическая подготовка.	52	4	48	
7.	Техническая подготовка.	53	6	47	
8.	Тактическая подготовка	14	4	10	
9.	Подвижные игры.	21	2	19	
10.	Правила соревнований по кикбоксингу.	6	2	4	опрос
11.	Участие в соревнованиях	8	2	6	
12.	Заключительное занятие.	4	2	2	
	Всего часов:	216	34	182	

Содержание программы второго обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале»

Спортивная одежда спортсмена.

Тема № 2. История развития кикбоксинга в России.

Теория – 1час.

История развития кикбоксинга в России.

Создание Федераций по кикбоксингу.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 час.

Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Правила применения закаливающих процедур.

Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 4 часа.

Правила поведения на спортивных занятиях. Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы со скакалкой, набивными мячами. Правила страховки при выполнении упражнений.

Причины возникновения травм: ушибы. Правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Роль общей физической подготовки в развитии и укреплении здоровья обучающихся. Контрольные нормативы общей физической подготовки.

Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.

Практика- 46 часов.

Проверка летнего задания.

1. Сдача контрольных нормативов по ОФП

2. Совершенствование строевых упражнений. Ходьба и бег с различным характером выполнения движений.

3. Совершенствование общеразвивающих упражнений: для рук, ног, прыжковых упражнений.

4. Совершенствование акробатических упражнений: перекаты в сторону из упора, упражнения «кувырок вперед».

5. Совершенствование упражнения для формирования осанки.

6. Разучивание и выполнение упражнений: поворотов на месте кругом, ходьбы противоходом и по диагонали.

7. Разучивание и выполнение круговых и асимметричных движений руками.

8. Разучивание и выполнение перекатов на спине вперед и назад.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и ритм дыхания.

Практика- 48 часов

1. Сдача контрольных нормативов по СФП.

2. Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, упражнений на пресс; подтягивания, отжимания, прыжки через скакалку.

3. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, прыжки: вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ногой с разбега, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.

4. Разучивание и выполнение упражнений на развития равновесия, выносливости.

5. Разучивание и выполнение упражнений на развития гибкости:

- упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

6. Выполнение измерений: пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Тема № 7. Техническая подготовка.

Теория – 6 часов

Разновидности защиты.

Значение дыхания для успешного освоения техник. Техника дыхания: нижнее, среднее, верхнее, полное.

Практика – 47 часов.

Совершенствование техники выполнения: боевой стойки, перемещений, передвижений, ударов.

Разучивание и выполнение элементов защиты руками, движением туловища, с помощью ног.

Совершенствование выполнение расчета дистанции в различных темпах (быстром, среднем и медленном) и отработки быстроты реакции и движений при расчете дистанции.

Разучивание и выполнение общих и специальных дыхательных упражнений.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

Тема № 8. Подвижные игры.

Теория – 2 часа.

Правила проведения подвижных игр.

Практика – 19 часов

Игры для совершенствования координации, точности движений: «Подвижная цель», «Перекати-поле» и др.

Игры для развития выносливости: «Бег раков», «Пятнашки», «Игры на выбывание», «Борьба за ленточку», «Сорви шапку», «Невод» и др.

Игры для совершенствования способности поддерживать равновесие: «Бой петухов», «Борьба на бревне» и др.

Игры, развивающие способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапными изменениями обстановки, игры с включением навыков кикбоксинга: «Проведи прием», «Борьба всадников», «Футбол раков» и др.

Тема № 9. Правила соревнований по кикбоксингу.

Теория – 2 часа

Спортивная единая всероссийская классификация. Программа соревнований. Запрещенные удары. Команды судьи. Система начисления баллов

Обязанности судьи секундометриста, ведение технического протокола.

Практика - 4 часа

Посещение соревнований по боксу, кикбоксингу, тайскому боксу. Анализ поединков.

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи секундометриста, ведение технического протокола).

Тема № 10. Участие в соревнованиях.

Теория –2 часа.

Общие понятия о «Правилах проведения соревнований по кикбоксингу».

Правила поведения участника соревнований. Команды судьи. Начисление баллов. Определение победителей.

Практика – 6 часов.

Участие в соревнованиях.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Теория –2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Практика – 2 часа.

Аттестационный зачет.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г. Объединение «ОФП с элементами кикбоксинга» группа 1 года обучения (Приложение № 1).

2. Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г. Объединение «ОФП с элементами кикбоксинга» группа 2 года обучения (Приложение № 2).

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивное помещение:

- занятия с учащимися должны проводиться в специально оборудованном зале;

- для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом.

2. Перечень основного снаряжения:

- боксерский ринг; - настенные зеркала; - боксерские мешки; - боксерская груша; - настенные подушки; - пневматическая груша;	-тяжелоатлетическая штанга; - гантели; - скакалки; - набивные мячи; - груша на растяжке;	- тренировочные лапы; - боксерские бинты; - боксерские капы; - снарядные перчатки; - шлемы; - арабские мячи;

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями по боксу, стремящийся к профессиональному росту.

Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики:

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: преподавателем, 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. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки (от простого к сложному, от легкого к более трудному)

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся учебные занятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы:

1) Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, указания, анализ и обсуждение.

2) Наглядные:

- показ упражнения (приема) -может осуществлять сам преподаватель или более опытные обучающиеся.
- демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, пособий: схемы, таблицы
- просмотр соревнований

3) Практические: опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования.

Так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, сенсорный метод, а также методы творческой активности: эвристические, когнитивные, креативные.

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

1. Твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
2. По возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
3. Создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

1. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.
2. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач (совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств).
3. Сенсорный метод предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

4. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.
5. Когнитивные: метод образного видения.
6. Креативные: метод придумывания.

Формы обучения:

Словесные методы могут реализовываться в *форме:*

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в *форме:*

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомагнитофонных демонстраций (просмотр кинокольцовок, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

Приемы обучения:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду.
- 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 и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно – поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещевание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам бокса. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, атлетическая гимнастика.

Построение, подведение итогов занятия

Диагностика образовательного процесса.

1. Контроль

Применяются следующие виды контроля:

Предварительный - осуществляется в начале года. Цель - зафиксировать начальный уровень физической подготовки обучающихся (дача контрольных нормативов).

Она важна для того, чтобы определить изменение показателей за определенный период времени.

Текущий - текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья. На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса).

Итоговый - проводится в конце учебного года в форме:

- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- сдача контрольных нормативов по СФП;
- сдача технических нормативов.

2. Система оценки и фиксирования образовательных результатов (сфера ЗУН)

Способы проверки результатов:

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)

2. Устойчивость интереса к занятиям (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)

3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)

4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

I.Образовательные результаты:

Используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»

«низкий уровень» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

«средний уровень» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«*высокий уровень*» - демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; допускает ошибки в медленном темпе; не может разобраться в движении и при объяснении как оно выполняется допускает ошибки;

«средний уровень» - при выполнении движений или отдельных его элементов учащийся допустил не более двух незначительных ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

«высокий уровень» - движение или отдельные его элементы учащимся выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив

II. Уровень физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

«низкий уровень» - сходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и незначительному приросту.

«средний уровень» - исходный показатель соответствует выше среднего уровня подготовленности и достаточному темпу прироста

«*высокий уровень*» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки, высокому приросту в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

В течение учебного года проводится диагностика психо - эмоционального состояния обучающихся в течение тренировочного занятия и учет спортивных результатов обучающихся. В конце учебного года заполняется диагностическая карта.

Список литературы для педагога

1. Головихина Е.В. и Степанова С.В. Учебная образовательная программа спортивной подготовки УМО ППО РФ «Кикбоксинг» (поурочная программа с методическими рекомендациями для детско – юношеских спортивных школ. Учреждена Комитетом по Физической культуре и спорту при Правительстве г. Москвы, спортивно – методическим центром, 2006.
2. Уголовный Кодекс РФ «Об уголовном наказании за превышение допустимых норм самообороны»: - М.: 2005.
3. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС, 2000.
4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 2010.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 2011.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2012.
7. Верхошанский К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М: ФиС, 2013.
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2012.
9. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2015.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2015.
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2014.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 2008.
13. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
14. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 2006.
15. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 2016.
16. Куликов А. Кикбоксинг. Принципы и практика. - М.: ФАИР – ПРЕСС, 2016.
17. Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: эффективная система тренировки. – М.: Феникс, 2016.
18. Малори Д. Перрека Дж. Кикбоксинг. Австрия: АСТ Астрель, 2015.
19. Атилов А.А., Глебов Г.И. Кик Боксинг Лоу-кик. – М.: Феникс, 2013.
20. О Лири, Атилов А. Боевой кикбоксинг. – М.: Феникс, 2012.
21. Щитов В.А. Современный кикбоксинг. - М.: Фаир-пресс, 2015.
22. Куликов А. А. Кикбоксинг. Принципы и практика. - М.: Фаир-пресс, 2015.

Список литературы для учащихся

1. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. – Бокс – благородное искусство самозащиты. Спорт, 2005.
2. Харлампиев А.Г. Система самбо. Спорт, 2004.
3. В.Щитов Кикбоксинг. Тренировки для начинающих - М.: Феникс, 2004.
4. Рубайлов В.Д., Травников А.И. Кикбоксинг для начинающих: практическое руководство. - М.: Феникс, 2005.

Приложение № 1

Календарный учебный график на 2025-2026 г.г. уч.
Объединение «ОФП с элементами кикбоксинга» группа 1 года обучения

Педагог: _____.
Количество учебных недель: 36.
Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.
Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2025, 01-08.01 2026, 23.02.2026, 08.03.2026, 03.05.2026, 10.05.2026.
Каникулярный период:
- осенние каникулы – с 27 октября 2025 по 04 ноября 2025;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2025 года по 8 января 2026;
- весенние каникулы – с 23 марта 2026 по 1 апреля 2026;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2026.

№	месяц	число	время проведения занятия	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	**Сентябрь**				1 1	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях.	Зал бокса	собеседование
2.					1 1	Краткая история развития кикбоксинга. Общая физическая подготовка		
3.					1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка		
4.					1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		Входная диагностика
5.					1 1	Игровая тренировка. Общая физическая подготовка		
6.					1 1	Правила соревнований. Общая физическая подготовка		
7.	**Октябрь**				1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
8.					1 1	Техническая подготовка Общая физическая подготовка.		
9.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
10.					1 1	Участие в соревнованиях		

11.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка.		
12.					1 1	Игровая тренировка.		
13.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		
14.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
15.					1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		
16.	**Ноябрь**				1 1	Игровая тренировка Общая физическая подготовка		
17.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		Опрос
18.					1 1	Специальная физическая подготовка. Профилактика спортивного травматизма		
19.					1 1	Игровая тренировка Общая физическая подготовка		
20.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
21.					2	Участие в соревнованиях		
22.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		
23.					1 1	Правила соревнований. Общая физическая подготовка		
24.	**Декабрь**				1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
25.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		
26.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
27.					1 1	Игровая тренировка Общая физическая подготовка		
28.					1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка		
29.					1 1	Игровая тренировка Общая физическая подготовка		
30.					1 1	Профилактика спортивного травматизма. Общая физическая подготовка		

31.					1 1	Общая физическая подготовка Диагностика		
32.					1 1	Игровая тренировка. Общая физическая подготовка		
33.	**Январь**				1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
34.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		
35.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
36.					1 1	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка		
37.					1 1	Тактическая подготовка. Общая физическая подготовка		
38.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		промежуточная диагностика (сдача нормативов)
39.					1 1	Игровая тренировка. Общая физическая подготовка		
40.	**Февраль**				2	Участие в соревнованиях		
41.					1 1	Игровая тренировка. Общая физическая подготовка		
42.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		
43.					1 1	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка		
44.					1 1	Техническая подготовка. Диагностика		
45.					1 1	Профилактика спортивного травматизма. Тактическая подготовка		
46.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
47.	**Март**				1 1	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка		
48.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
49.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		
50.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		

51.					1 1	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка		
52.					1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка		
53.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		
54.					1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка		
55.	**Апрель**				1 1	Игровая тренировка Общая физическая подготовка		
56.					1 1	Профилактика спортивного травматизма. Общая физическая подготовка		
57.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		опрос
58.					1 1	Правила соревнований. Общая физическая подготовка		
59.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
60.					1 1	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка		
61.					1 1	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка		
62.					2	Специальная физическая подготовка.		
63.					2	Общая физическая подготовка.		
64.	**Май**				1 1	Техническая подготовка История развития кикбоксинга за рубежом		
65.					1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка		
66.					1 1	Техническая подготовка Общая физическая подготовка		
67.					1 1	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка		
68.					2	Участие в соревнованиях.		
69.					1 1	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка		Итоговая диагностика (сдача нормативов СФП, технические)
70.					1 1	Специальная физическая подготовка. Диагностика		

71.					1 1	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка		
72.					2	Заключительное занятие		

Приложение № 2

Календарный учебный график на 2025-2026 г.г. уч.
Объединение «ОФП с элементами кикбоксинга» группа 2 года обучения

Педагог: _____.
Количество учебных недель: 36.
Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.
Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2025, 01-08.01 2026, 23.02.2026, 08.03.2026, 03.05.2026, 10.05.2026.
Каникулярный период:
- осенние каникулы – с 27 октября 2025 по 04 ноября 2025;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2025 года по 8 января 2026;
- весенние каникулы – с 23 марта 2026 по 1 апреля 2026;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2026.

№	месяц	число	время проведения занятия	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	**Сентябрь**				1	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях.	Зал бокса	собеседование
2.					1 1	Краткая история развития кикбоксинга. Общая физическая подготовка.		
3.					1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		
4.					1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		Входная диагностика
5.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
6.					2	Игровая тренировка.		
7.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
8.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		
9.					1 1	Техническая подготовка Игровая тренировка		
10.					1	Специальная физическая подготовка		

					1	Техническая подготовка		
11.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
12.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
13.					2	Правила соревнований		
14.					2	Участие в соревнованиях		
15.	Октябрь				1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
16.					2	Игровая тренировка		
17.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		
18.					1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка.		
19.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		
20.					2	Специальная физическая подготовка		
21.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Опрос
22.					2	Специальная физическая подготовка.		
23.					2	Игровая тренировка		
24.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
25.	Ноябрь				2	Специальная физическая подготовка.		
26.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
27.					2	Специальная физическая подготовка		
28.					2	Специальная физическая подготовка.		
29.					2	Специальная физическая подготовка.		
30.	Ноябрь				2	Участие в соревнованиях		
31.					2	Игровая тренировка.		
32.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
33.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
34.					1 1	Правила соревнований. Специальная физическая подготовка.		
35.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		

36.					2	Игровая тренировка		
37.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		
38.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		
39.					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		
40.	Декабрь				1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		
41.					2	Общая физическая подготовка		
42.					2	Общая физическая подготовка.		
43.					2	Общая физическая подготовка		
44.					2	Общая физическая подготовка		
45.					2	Техническая подготовка		
46.					2	Общая физическая подготовка		
47.					1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		
48.					2	Техническая подготовка.		
49.					2	Игровая тренировка.		
50.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
51.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
52.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
53.	Январь				1 1	Правила соревнований. Специальная физическая подготовка.		
54.					2	Тактическая подготовка.		
55.					2	Общая физическая подготовка.		
56.					2	Техническая подготовка.		промежуточная диагностика (сдача

								нормативов)
57.					2	Специальная физическая подготовка.		опрос
58.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
59.					2	Игровая тренировка		
60.					2	Игровая тренировка.		
61.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
62.					2	Участие в соревнованиях		
63.					2	Общая физическая подготовка.		
64.					2	Игровая тренировка.		
65.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
66.	Февраль				1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
67.					2	Специальная физическая подготовка.		
68.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
69.					1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		
70.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
71.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
72.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
73.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
74.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
75.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
76.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
77.					2	Общая физическая подготовка.		
78.	Март				1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
79.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		

80.					2	Специальная физическая подготовка.		
81.					1	Общая физическая подготовка.		
82.					2	Специальная физическая подготовка.		
83.					1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		
84.					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		опрос
85.					1 1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.		
86.					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
87.					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
88.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
89.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
90.	Апрель				1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
91.					2	Правила соревнований		
92.					2	Игровая тренировка		
93.					2	Техническая подготовка.		
94.					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
95.					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
96.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
97.					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
98.					2	Тактическая подготовка.		
99.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
100.					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
101.					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
102.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
103.					1	Общая физическая подготовка.		

					1	Техническая подготовка.		
104.	Май				1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
105.					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		Итоговая диагностика (сдача нормативов СФП, технические)
106.					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
107.					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
108.					1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
109.					1 1	Правила соревнований. Общая физическая подготовка.		
110.					2	Специальная физическая подготовка.		
111.					2	Участие в соревнованиях.		
112.					4	Заключительное занятие		

Приложение № 3

Контрольные нормативы

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год - в начале и в конце учебного года

- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м / сек	7	7,7 и выше	7,3-6,7	6,3 и ниже	8,0 и выше	7,6-7,0	6,4 и ниже
		8	7,3	6,9-6,3	5,9	7,8	7,2-6,5	6,1
		9	6,4	6,3-6,1	6,0	7,2	6,8-6,4	6,2
		10	6,2	5,6-5,4	5,2	6,4	6,1-5,7	5,5
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	7	86	87-118	136	78	88-108	120
		8	98	110-130	142	86	102-125	140
		9	102	123-154	174	92	119-143	158
		10	128	140-160	172	109	136-154	171
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	4	6	8	2	4	6-8
		8	6	9	12	3	7	9

		9	5	6	10	4	5	7
		10	0	1-2	4	-1	3-5	7

Приложение № 4

Контрольные нормативы
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

	Возраст лет	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжки через скакалку за1 минуту	7	35	30	25	30	25	20
	8	40	35	30	35	30	25
	9	45	40	35	40	35	30
	10	50	45	40	45	40	35
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	7	23	21	19	26	24	22
	8	25	23	21	30	28	26
	9	27	25	23	34	32	30
Приседания (кол-во раз/мин)	7	40	38	36	38	36	34
	8	42	40	38	40	38	36
	9	44	42	40	42	40	38

Приложение № 5

Общая физическая подготовка

Гимнастика и акробатические упражнения.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противоходом.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения без предметов:

для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно.

для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднимание на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

Упражнения с предметами:

с мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседания и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

с отягощениями (гантели): из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; тоже двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки в сочетании с различными движениями руками.

Лазания и перелезания: лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, через различные препятствия.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через препятствия, ходьба приставными шагами, приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед, повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90, 180 градусов, опускание в упор стоя на колене. Равновесие («ласточка, "наблюдение луны", "карусель»).

Акробатика: группировки, перекаты в группировке - из упора сидя, стоя на коленях, кувырок вперед, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой,2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения, лежа на спине «мост», кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.

Упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат).

Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, подтягивания).

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Корригирующая гимнастика.

Для формирования правильной осанки сначала используют исходное положение лёжа, как исключающее напряжение мышц, удерживающих тело вертикально. В дальнейшем происходит работа, в исходном положении сидя, а затем стоя.

Упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, с мячами, с медицинболами, на координацию движений, равновесия, подвижность позвоночника, на «самовытяжение». Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы). Упражнения на чередования напряжения и расслабления. Дыхательная гимнастика по системе Б.Толкачёва.

Для профилактики нарушений зрения применяется гимнастика на офтальмотренажёре.

Лёгкая атлетика.

Одно из главных мест в физическом развитии занимают естественные виды движений, такие, как бег и прыжки. Данные упражнения отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых и выносливости.

Бег: обычный, с изменениями направления движения, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, приставными шагами правым и левым боком, челночный бег, эстафеты и игры с бегом, ускорения, равномерный медленный бег до 10-15 мин

Прыжки: на одной и двух ногах, в длину с места, с разбега, выпрыгивания на месте из приседа, из полуприседа, тройной, пятерной, многоскоки, перепрыгивание предметов и через них, в глубину, с хлопками в ладоши во время полета, эстафеты и игры с прыжками.

Метания: малого мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 4 – 6 м. по горизонтальной линии, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние, на дальность отскока о пол и от стены; большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 6 до 8 м., двумя руками из-за головы и ловя двумя руками в парах, одной рукой от плеча, разными способами (в парах, тройках, кругах). В цель с расстояния 4 – 6 м. по медленно катящему большому мячу, в баскетбольное кольцо

Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Приложение № 6

Подвижные игры

Направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей, а также скорости реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий.

Игры для развития быстроты

Быстрота простой реакции развивается с помощью игр в которых необходимо реагировать известным движением (заранее обусловленным) на заранее определенный сигнал. («Эстафеты», «Перетягивание через черту» и т.д.)

Игры, развивающие *быстроту реакции выбора,* заключаются в реагировании определенным движением на один из нескольких сигналов, который заранее обусловлен («Вызов номеров», «Стороны света» и т.д.)

Реакция на движущийся объект развивается в играх, направленных на умение реагировать на действия соперника («Пятнашки», «Гладиаторы», «Борьба за ленточку» и т.д.)

Быстрота отдельного движения более эффективно развивается в играх, направленных на умение решать двигательную задачу («Проведи прием», «Вызов номеров» и других, в которых успешное решение двигательной задачи зависит от быстроты одиночного движения: удара, прыжка и т.д.)

Игры для развития резкости.

Резкость развивают игры с ударными движениями, бросками, приемами и другими двигательными действиями, требующими применения максимальной скорости в движениях

(«Проведи прием». Игры на разбивание предметов: «Подвижная цель» и др.)

Игры для развития силовых способностей

Для развития силовых способностей статического характера применяются игры с удержанием в различных стойках веса собственного тела или веса тела партнера, требующие значительного изометрического мышечного напряжения («Игры на выбывание» с удержанием своего тела в различных стойках).

Развитию динамической силы способствуют игры с силовым напряжением динамического характера («Перетягивание через черту», «Перетягивание захватом в замок», «Бой быков», «Сильная шея» и др.).

Для развития скоростно-силовых способностей подходят игры, в которых результат зависит как от проявления силы, так и от скорости движений («Сильная хватка», «Акробаты», «Прыгуны и ползуны», «Перекати поле» и др., подробнее см. классификацию по преимущественному проявлению скоростно-силовых качеств).

Игры для развития выносливости

Заключаются в необходимости длительно выполнять работу без снижения интенсивности. Для этого подходят игры, требующие многократного повторения упражнений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанные со значительной затратой сил («Бег раков», «Пятнашки», «Игры на выбывание», «Борьба за ленточку», «Сорви шапку», «Невод» и др.).

Игры на развитие гибкости

Развитию гибкости способствуют игры требующие выполнения упражнений с большой амплитудой («Мостик и кошка», «Акробаты» и др.).

Игры на развитие ловкости

Для воспитания ловкости используются игры, побуждающие к быстрому переходу от одних действий к другим («Охотники и утки», «Пятнашки», «Салки ногами» и др.).

Применяются игры для совершенствования координации, точности движений («Подвижная цель», «Перекати-поле» и др.); для совершенствования способности поддерживать равновесие («Бой петухов», «Борьба на бревне», «Халбас Харата» и др.). Кроме

того необходимо использовать игры, развивающие способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапными изменениями обстановки. К этой группе можно отнести коллективные подвижные игры и игры с непосредственным включением навыков кикбоксинга («Шаолиньский коридор», «Проведи прием», «Борьба всадников», «Футбол раков» и др.)

1. «Бег раков»

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками на пол позади себя. По сигналу устремляются вперед, оторвав от земли таз и перебирая ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание тазом пола во время передвижения снимается очко из тех десяти очков, которые каждой команде присуждаются перед началом игры. Два поощрительных очка получает команда, закончившая первой, и одно очко – пришедшая к финишу второй.

2.«Вышибалы»

Вариант 1. Игру можно проводить на площадке. В этом случае имеются 2 линии нападения, которые образуют коридор (6 метров). Если количество играющих небольшое, коридор можно сделать между средней линией и линией нападения (ширина 3 м).

Играющие располагаются в коридоре, выходить за ограничительные линии которого им запрещено. Выбираются 2 водящих, которые находятся по обе стороны коридора, держа в руках мяч. Водящим заходить в коридор запрещено. Задача водящих – попасть мячом в играющих, находящихся в коридоре.

У каждого игрока имеются 3 «жизни». Если водящий попадает мячом в игрока, то у него остается на 1 «жизнь» меньше и так далее. Игроки, у которых «жизни» закончились, выходят из игры (или выполняют определенное задание, например, 20 отжиманий, и продолжают игру с самого начала).

Победителями считаются игроки, ни разу не выходившие из игры и имеющие наибольшее количество жизней.

3. Игра с касаниями.

Задачи: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции, выработать навыки маневрирования.

Игроки располагаются друг против друга на расстоянии 1-2 м. Учитель дает задание: находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Игра начинается по сигналу учителя. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Побеждает тот, кому удалось выполнить большее количество касаний. Участники могут выполнять касание одной или двумя руками, а также ногами.

4. Импровизация и подражание.

Участники располагаются по углам какой-либо геометрической фигуры (квадрат, ромб, треугольник и так далее) и, наблюдая в одном направлении за впередистоящим, повторяют движения лидера, который меняется в соответствии с разворотами.

Тот, кто не видит товарищей, импровизирует, выполняя «бой с тенью»; остальные повторяют. При двигательном действии, выполняемом в другую сторону, при смене воображаемого противника, меняется и лидер. Выигрывает игрок, допустивший меньшее количество ошибок.

5. «Кто быстрее»

1. «Сколопендра». Участники становятся в 2-3 колонны, образуя команды. Первые номера по сигналу принимают: И.п. – упор лежа и продвигаются способом «сколопендра» до ограничительной отметки и возвращаются тем же способом назад. Передают эстафету касанием и становятся в конец колонны. Побеждает команда, последний игрок которой первым пересек стартовую линию.

2. «Обезьянка». Правила те же, но участники передвигаются на четвереньках.

3. «Лягушка». Участники передвигаются прыжками, толчком 2 ног.

4. «Бег раков». Участники передвигаются в упоре лежа.

5. Прыжки с зажатыми между ногами различными предметами.

6. Эстафета с передвижением кувырками вперед, назад, через плечо, переворот боком («колесо»), фляк вперед и т.д.

Эстафета с передвижением в стойке с мешочком на голове. В эстафеты можно включать элементы кикбоксинга (удары руками, ногами, боевые связки и т.д.), выполняемые на ограничительной отметке.

6. «Не сойди с ковра»

1). Эта игра без двусторонней борьбы, но требующая от участников внимания и быстроты.

Играющие ложатся на спину, ногами к центру ковра, как бы образуя спицы колеса. Все расслабляются и внимательно слушают. По команде учителя «Один» играющие продолжают лежать, «Два» – должны быстро встать «на мост», «Три» – встать в стойку (гунбу, пубу, мабу и т.д.). Тот, кто последним реагирует на поданную команду, выбывает из игры. Побеждает самый внимательный и быстрый. Согласно правилам выходит из игры и тот, кто выполнит неверное движение.

2) Кроме этих элементов учащиеся могут выполнять различные, заранее обусловленные, элементы.

7. «Прыгуны и ползуны»

Игроки рассчитываются на 1-2 и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов.

Учитель дает визуальный сигнал. Если он поставил руки в стороны, 1-е номера становятся в положение «ноги врозь», а 2-е номера проползают у них под ногами. Если же ведущий поднял руки вверх, 2-е номера останавливаются и принимают положение упора стоя, согнувшись, с опорой рук на колени, а 1-е номера перепрыгивают через них с опорой на спину, толкаясь двумя ногами («чехарда»). Можно условиться еще о двух сигналах, по которым 1-е номера проползают между ног 2-х номеров, а игроки, имеющие 2-е номера, перепрыгивают через игроков с 1-ми номерами.

8. «Акробаты»

Состязание проходит в количестве повторов упражнений за 20 или 30 сек.

Между двумя парами. Первый номер ложится на ковер лицом вниз, руки на уровне головы, а его партнер стоит справа. По сигналу лежащий отжимается и выгибает спину, а 2-й игрок подлезает под него и встает на ноги. После этого 1-й номер снова ложится, а партнер быстро перепрыгивает через него на правую сторону и повторяет упражнение.

Второй вариант сложнее. Он отличается тем, что 1-й номер ложится на спину и делает мост, после чего партнер подлезает под него, обегает стоящего на мосту справа и снова подлезает под мост.

При повторном проведении игры игроки в парах могут поменяться ролями. Победа присуждается за быстроту и четкость в выполнении упражнений.

9. «Бой быков»

Правила игры: соперники стоят на четвереньках, упираясь головой или плечом один в другого. По команде судьи они пытаются вытолкнуть противника за контрольную линию. Играют преимущественно мальчики и юноши.

10. «Бой кенгуру»

Участники находятся в парах друг перед другом с зажатыми между коленями кубиками.

Задача: вывести из равновесия соперника, с тем чтобы у него выпал кубик.

11. «Бой петухов»

На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в 2 шеренги около круга (одна против другой). Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них становится на 1-й ноге, другую подгибает, руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает «петух», который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться на обе ноги. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Капитаны также сражаются между собой (последними). Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед. Правила игры запрещают убирать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга.

12. Борьба в квадратах

Чертят три квадрата: размер первого – 3х3 м, второго – 2х2 м, третьего – 1х1 м. Расстояние между квадратами – 1,5 м. В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу участники становятся на одну ногу, другую подгибают, а руки кладут за спину и стараются плечом вытолкнуть друг друга за очерченные пределы. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором – 3 очка, в третьем – 2. В 4-м – одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка.

Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении «вольно».

Если позволяют условия зала, можно начертить не одну серию квадратов, а две-три. Тогда начинать борьбу в первых квадратах смогут одновременно 8-12 человек.

13. «Борьба всадников»

В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу учителя начинается борьба «всадников». Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с «коня», оставаясь при этом «в седле». «Кони» участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах.

Если оба «всадника» выбиты «из седла», поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. В ходе игры на одного «всадника» могут нападать два-три «всадника» противника.

Игра заканчивается, когда одна команда лишается всех «всадников». Ей засчитывается поражение. При повторении игры «кони» и «всадники» меняются ролями.

Можно провести перетягивание «всадниками» каната.

14. Борьба за палку

1) Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого – снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов.

2) Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

3) Вариант игры заключается в том, чтобы, не отпуская палки, вытолкнуть противника за пределы круга (черты). В дальнейшем используются посохи.

4) Вариант борьбы – с мячом.

15. Борьба на бревне

Участники (двое) становятся на гимнастическую скамейку. Задача: столкнуть соперника со скамейки. Проигравшим считается игрок, коснувшийся поверхности вне скамейки любой частью тела.

Второй вариант тот же, но с шестом.

23. Борьба на кушаках

Двое игроков подпоясываются крепкими кушаками, берут друг друга за них руками. Задача игроков – уложить соперника на землю, не отрывая рук от его кушака. Разрешаются подсечки ногами.

16. «Выбей опору»

Задача: находясь в упоре на руках, вывести противника из равновесия, стараясь выбить из-под него опору, т.е. ударом своей руки заставить соперника коснуться ковра грудью или животом. Касание коленом запрещено: игрок проигрывает.

17. Выталкивание на одной ноге

Игроки, положив руки на плечи, прыгают на одной ноге.

Чтобы победить соперника, нужно вытолкнуть его за пределы круга, заставив коснуться согнутой ногой ковра или с помощью подсечки заставить опуститься на колени.

18. «Возьми свою ленту»

Две равные команды по 6-8 человек выстраиваются друг против друга с разных сторон ковра. За спиной одной из команд на гимнастическую стенку игроки другой команды вешают свои ленты. По сигналу команда, стоящая лицом к гимнастической стенке, продвигается вперед. Ее игроки стараются прорваться к стенке, чтобы взять свои ленты. Защитники, применяя различные приемы, блокируют игроков другой команды, обороняют подступы к стенке, стараясь продержаться 2 мин. После этого игра останавливается, и другая команда вешает на стенку свои ленты. Выигрывает команда, сумевшая за время игры взять и перенести за среднюю линию большее количество своих лент. Правилами разрешается участнику обороны атаковать любого игрока другой команды. Это относится и к нападающей команде. Можно брать со стены только свою ленту.

19. «Проведи прием»

Команды рассчитываются по порядку и выстраиваются на одном конце ковра. На другой конец ковра от каждой команды выходят первые номера. По общему сигналу вторые номера устремляются вперед и, добежав до своего игрока, берутся с ним в соответствующий захват. Первый номер проводит заранее обусловленный прием (например, бросок через бедро или через спину), после чего бежит к своей колонне, касаясь плеча третьего номера. Тот выбегает вперед, и теперь уже второй номер проводит установленный прием. Также можно включать короткие связки из различных элементов, а для более подготовленных– выполнение заранее не обусловленных приемов с ограничением во времени или количестве элементов.

Учитель оценивает не только быстроту окончания командой эстафеты, но и технику выполнения приемов (по балльной системе), после чего объявляет команду-победительницу и лучших борцов.

Игру можно провести и в виде встречной эстафеты. Одновременно выбегают к середине ковра игроки от обеих команд и поочередно проводят прием. После чего они бегут в противоположные стороны, касаясь рукой очередных игроков, которые выполняют заранее обусловленную короткую схватку в середине ковра.

20. «Сильная хватка»

1) Соревнующиеся встают спиной друг к другу и поднимают вверх толстую палку, взявшись за нее руками. Задача игроков – наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

2) Другой вариант – играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями в ступни партнера) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу игроки начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком состоянии 5 секунд.

21. Шаолиньский коридор

Участники образуют коридор шириной 1-4 метра, становясь в 2 шеренги лицом друг против друга (параллельно или в форме клина).

Первый участник одной из шеренг выходит из шеренги и становится лицом в «коридор». Его задача заключается в защитных и контратакующих действиях по отношению к стоящим в шеренгах. Водящий, проходя через «коридор», по очереди проводит кратковременный условный поединок с каждым из участников, при этом передвигается зигзагообразно от одной шеренги к другой. После прохождения «коридора» участник становится в конец той шеренги, из которой вышел. Далее выходит участник из противоположной шеренги и т.д., пока все участники не пройдут «коридор».

Нападение может производиться со стороны водящего или, наоборот, из шеренги, а также произвольно с обеих сторон. Поединок может производиться с использованием заранее обусловленных технических элементов. Исключение – болевые приемы и запрещенные удары.

Приложение № 7

СЛОВА, УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЕ БОЕВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Удары руками (английские термины):
панч – прямой
хук – короткий боковой
кросс – средний боковой
свинг – длинный боковой
апперкот – удар снизу ВВЕРХ
джеб – прямой удар

Команды во время поединка
файт – начало поединка
стоп – прекратить действия
тайм – остановить время
брэк - разойтись

Удары ногами:
техника ног – фронт кик – прямой удар
сайд кик – удар ребром стопы
хук кик – боковой удар
раунхаус кик – удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов
раунд –кик – круговой удар ногой
хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов
крисент кик – полукруговой удар
экс кик – рубящий удар
джампинг кик – удар в прыжке
футсвипс – подсечка
лоу кик – удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны

Приложение № 8

Техническая подготовка(кикбоксинг)

1. Обучение основным стойкам

- Высокая выпрямленная
- Низкая
- Открытая
- Закрытая

2. Обучение способам перемещения.

Изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.; назад

- Обычным шагом,
- Бегом,
- Сведения и разведения ног (разножка) с целью смены стойки,
- Создания стартового положения для ударов ногами,
- Повороты и развороты на одной и двух ногах.

3. Обучение способам передвижения.

Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях; посредством имитационной работы (работа с воображаемым противником); в условных и вольных боях; в спаррингах.

4. Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности

Для правильно нанесенного удара характерно последовательное включение ноги, туловища, руки в движение:

- опережающее движение предыдущего звена тела по отношению к последующему,
- растяжение мышц (упругая деформация) и более активное и мощное их сокращение,
- разгон руки должен представлять собой своеобразную волну усилий, последовательно передающихся от ног к туловищу и руке,
- положение ног (одна нога, как правило, является опорной, другая – толчковой),
- ось вращения (нога и одноименное плечо)- дает наибольший момент силы и отличает наиболее правильные, в отношении биомеханики, ударные движения.

Удары

- Легкие:

- быстрые,
-точные,
- мешающие,
- сбивающие, ложные,
- закрывающие глаза противника и т.д.

- Средней силы
- Сильные:

1. Тыльной стороной кисти **(бэкфист).**
2. Прямой удар передней, т. е. ближней к противнику рукой **(джеб)**
3. Прямой удар дальней от противника рукой **(панч).**
4. Боковой удар левой в голову **(хук).**
5. Удар снизу левой (правой) **(апперкот)**
6. Раскручивающийся удар правой рукой (**бэкфист)**

5. Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности

Удары ногами

1. Прямой удар ногой **(фронт кик)**
2. Боковой удар ногой **(сайд кик)**

3. Полукруговой удар ногой **(раундхаус кик)** (удар может наноситься в голову, туловище, бедро классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей **(лоу-кик)**.

4. Обратный круговой удар ногой **(хук кик)**

5. Задний прямой ударногой **(бэк кик)**

6. Ударное движение в прыжке**.**

7.Рубящий удар ногой **(экс кик)**

8. Удары в прыжке ногами **(джампинг кик)**

6. **Обучение технике выполнения подсечки**

Подсечки осуществляются подъемом стопы или ее внутренней частью. Подсечка осуществляется секущим движением ноги и может выполняться изнутри и снаружи, помимо этого она может выполняться движением, аналогичным обратному круговому удару ногой с разворотом.

7. Обучение технике защиты

Защита руками:

- блоки (представляют собой встречные движения (предплечьем, кистью и т. д.), не позволяющие противнику выполнить атакующее движение с необходимыми амплитудой и скоростью);

- защита подставкой (данном случае речь идет о движении, изменяющем траекторию удара противника с тем, чтобы он не попал в цель. Отбив может производится внутрь, наружу, вверх, вниз);

- контрудар (встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее).

Защита за счет движений туловищем относят:

- уклон в сторону от удара с тем, чтобы убрать цель с линии атаки или траектории удара;

- отклон (он направлен на изменение дистанции, ее удлинение, в результате чего удар противника не достигает цели);

- нырок (в данном случае речь идет о движении головы вниз в сторону мод бьющую руку или ногу противника с тем, чтобы, как и случае уклона, убрать цель с траектории удара).

Защита **с** помощью ног относят:

- шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки с тем, чтобы увеличить дистанцию,

- уйти с линии атаки противника, выйти за пределы поражаемого пространства.

Комбинированные защиты, представляющие сочетание нескольких защит.

Глухая защита (при которой практически все разрешенные для атаки цели прикрываются плечами, предплечьями и кистями рук).

Глухая защита может быть:

- горизонтальной (руки прикрывают уязвимые места, находясь в горизонтальной плоскости) и вертикальной.

Глухая защита может сочетаться с движением туловища и головы в разных направлениях (покачивание и т. д.), что усиливает ее защитные свойства.

8. Обучение технике выполнения подсечки

Подсечка может осуществляться с дальней от противника ноги, с ближней ноги, изнутри, снаружи, под ближнюю или дальнюю от нападающего ногу, под две ноги, две подсечки изнутри.

9. Обучение технике выполнения атаки

Атака**:**

- левым прямым ударом в голову, туловище, в том числе и с финтом;

- с передней ноги (прямой удар, боковой удар, круговой удар, обратный круговой удар, рубящий удар в голову, в туловище, в том числе и с финтом);

- левым-правым прямыми ударами («раз-два») в голову, левым в голову - правым в туловище, левым в туловище - правым в голову, в том числе и с финтами и с другими

подготовительными действиями;

- повторным ударом с ноги (удар может быть один и тот же :полукруговой удар, например или разные: полукруговой удар - обратный круговой удар).

Атака может осуществляться :

- через постановку ноги на пол после первого удара или, не опуская ноги;
- с ближней или с дальней от противника ноги;
- левым боковым ударом в голову;
- на скачке, под шаг разноименной ноги, в том числе с финтами;
- задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом;
- левым прямым в голову и продолжение ударом ноги (ближней или дальней от противника);
- левым прямым в голову - уклон влево - левым боковым в голову;
- левым-правым прямыми ударами в голову и продолжение прямым или полукруговым ударом с ноги (любой) в голову или туловище противника;
- левым-правым прямыми ударами в голову и продолжение задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.

Приложение № 9

Техническая подготовка (бокс)

		Год обучения	
		1	2
1	Боевая стойка боксера.	+	-
2	Способы перемещения, передвижения.	+	+
3	Прямой удар левой в голову и защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.	+	+
4	Ответный и встречный контрудары левой в голову и защита от него подставкой правой ладони.	+	+
5	Прямой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя; защита уклоном вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.	+	+
6	Двойной прямой удар левой-левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони; защита отбивом правой ладонью влево в связке с ответным контрударом левой в голову.	+	+
7	Прямой удар правой в голову и защиты от него подставкой левого плеча, защита шагом вправо с поворотом налево.	+	+
8	Двойной прямой удар левой в голову- в туловище, левой в туловище- в голову и защита от них подставкой правой ладони- левого локтя.	+	+
9	Прямой удар правой в туловище и защита от него подставкой левого локтя.	+	+
10	Двойные прямые удары левой-правой в голову и защита от них подставкой правой ладони-левого плеча.	+	+
11	Двойной прямой удар левой в голову - правой в туловище, левой в туловище- правой в голову и защита от них.	+	+
12	Ответный и встречный контрудары прямой левой в голову и защита от него.	+	+
13	Контратака двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову- правой в туловище и защита от них.	+	+
14	Серия прямых ударов левой- левой- правой в голову и защита от них.	+	+
15	Серия прямых ударов левой- левой- правой в голову и защита от них.	+	+
16	Серия прямых ударов левой-левой в голову- правой в туловище и защита от них.	+	+
17	Обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и защит от них.	+	+
18	Атака двойными прямыми ударами левой в голову- правой в туловище, левой в туловище- правой в голову и защита от них.	+	+
19	Контратака двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову - правой в туловище и защита от них.	+	+
20	Атака сериями прямых ударов левой- левой- правой в голову и защита от них.	+	+

Защита в боксе

В практике бокса насчитывается 36 основных защит, каждая из которых может быть выполнена различными способами. Так, уклоны могут быть назад и в стороны, в сторону назад; нырки - вниз, вниз - по кругу и т.д. Все зависит от дистанции, направленности удара, исходных положений для контратаки и ряда тактических замыслов боксера, применяющего защиту. Нужно отметить, что наиболее сложными являются приемы защиты туловищем.

1. Разрыв дистанции.

На атаку противника левой или правой рукой (прямые удары или боковые) делается шаг назад. Сначала шагает дальняя от противника нога, потом ближняя.

2. Подставка руки. Движение предплечьем на удар соперника.

3. Подставка плеча.

Под прямой удар левой или правой перекрывается подбородок плечом и кистью ближней к лицу руки. При этом, предплечье другой руки не опускается, а сохраняет положение.

4. Уклоны влево, вправо.

5. Нырки.

6. Сайд-степ (шаг в сторону).

7. Клинч.

8. Защита уходом

Защита уходом применяется:

- с разрывом дистанции (отход шагом назад);
- с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево- назад, вправо-назад);
- с уходом с линии атаки (отход шагом вправо-влево);
- с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо- вперед, влево-вперед).

К защите уходом относятся и выпады влево- вперед и вправо- вперед.

9. Защита подставкой

Для защиты подставкой используется:

- ладонь (раскрытая или сжатая в кулак);
- плечо;
- предплечье.

10. Защита отбивом

Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью или предплечьем по кулаку или предплечью противника - влево, вправо, вверх, вниз.

11. Защита уклоном

Уклон - используются наклоны своего туловища: назад, вправо- вперед, влево- вперед, влево- назад, вправо- назад, вправо-влево.

12.Защита нырком

Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую.

Защиты передвижением - это защиты шагами назад, в стороны, по кругу, назад в сторону, в сторону по кругу и т.д.

Приложение № 10

Техническая подготовка (тайский бокс)

Приемы	1г.о.	2г.о.
Подводящие упражнения к прямым ударам руками в голову.	+	
Подводящие упражнения к прямым ударам ногами в туловище.	+	
Выполнение шагов: одиночные шаги вперед-назад; слитные шаги вперед-назад; слитные шаги вправо-влево по кругу.	+	
Изучение боевой стойки.	+	
Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову без перчаток	+	
Упражнения для разучивания прямого удара левой или правой ногой в туловище	+	
Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову с партнером	+	
Упражнения для разучивания прямого удара ногой в туловище с партнером	+	+
Защита от удара левой руки подставкой правой ладони	+	+
Защита от удара левой руки подставкой левого плеча		
Защита шагом назад	+	
Защита от прямых ударов ног - подставкой рук	+	
Защита от прямых ударов ногами – сбиванием ног руками		+
Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах		+
Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток	+	
Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах		+
Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище		+
Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище		+
Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище		+
Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище		+
Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище		+
Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой рукой; дополнительно с завершающим прямым ударом		+
Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов		+
Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой рукой	+	
Упражнения на разучивание прямого удара левой рукой в туловище	+	
Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой рукой Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой рукой в туловище, правой в голову		+
Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой рукой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову		+

Приложение № 11

Техническая подготовка

1. Обучение основным стойкам.

2. Обучение способам передвижения.

3.Обучение способам перехода из одной стойки в другу.

4.Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности.

5.бучение выполнению основных ударов руками на месте и в передвижении.

6.бучение технике блоков руками в зависимости от их сложности.

7.Обучение технике блоков руками на месте и в передвижении.

8.Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.

9.Обучение технике выполнения ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижении.

10.Обучение технике выполнения ударов ногами и руками в различных комбинациях на месте и в передвижении, а также технике выполнения комбинаций на месте и в передвижении с различными сочетаниями ударов руками и блоков руками.

11.Обучение технике блоков ногами и технике их выполнения в сочетании с ударами руками ногами.

12.Обучение технике выполнения подсечек на месте и в перемещении, в зависимости от их сложности.

13.Обучение обозначению ударов руками и ногами на предметах, на партнере. Обучение особенностям техники ударов руками и ногами на снарядах. Обучение скорости, точности и силе выполнения этих ударов по снарядам.

14.Обучение технике выполнения падений в зависимости от их сложности; обучение технике выполнения падений с последующими защитными действиями.

15.Обучение технике выполнения ударов ногами с подскоком и в прыжке, а также их комбинации с ударами руками и ногами на месте и в передвижении.

16. Обучение технике проведения учебного спарринга против:

- единичного удара рукой,
- единичного удара ногой,
- комбинации из трех ударов руками,
- комбинации их двух ударов руками и одного удара ногой,
- комбинации из одного удара рукой и двух- ногами.

Приложение № 12

Экипировка кикбоксера

К экипировке кикбоксера относят перчатки, шлем, протектор для защиты зубов и губ от ударов противника, защитную раковину (страховка от последствий возможных ударов ниже пояса, в паховую область), щитки (защита передней и отчасти передне-боковых поверхностей голени), футы (защита подъема стопы, ее боковых поверхностей, ахиллесова сухожилия от ударов противника и последствий собственных ударов, особенно нанесенных в «жесткие места» - локоть противника, колено и т.д.).

Спортивная экипировка для кикбоксинга

	Шлем защищает голову, смягчая удар. Шлем должен быть с открытой лицевой частью, закрывающий лоб, висок, затылок и верхнюю часть головы.
	Капа - назубник используется для защиты зубов и десен . Капа должна быть односторонняя (одеваемая на верхние зубы) и предпочтительно термопластичная.
	Бинты боксерские длинною 2,5-3,0 метра или 3,5-4,0 метра предохраняют руки от повреждений, впитывают пот с ваших ладоней
	Перчатки боксерские Для правильного подбора перчаток, нужно знать их некоторые характеристики: 1.вес в унциях 2.наполнитель 3.материал из чего сделаны 4.форма и застёжка перчаток
	Ракушка (бандаж паховый) - предохраняет область паха от случайных ударов, смягчает удар, но не гасит его полностью. Изготавливается из прочного пластика или стали.
	Щитки на голень. Для защиты голени от травм применяются мягкие щитки.
	Футы - смягчают удар и предохраняют стопу от повреждений. Футы должны быть без подошвы, закрывать пятку и пальцы ног (большой палец не должен торчать наружу, нужен небольшой запас 1-1.5 см.).

Форма одежды

	Брюки для кикбоксинга Правилами Федерации кикбоксинга России предусмотрены только брюки красного или синего цвета, соответствующие цвету угла, из которого выходит спортсмен.
	Шорты для кикбоксинга имеют тот же покрой и изготавливаются из той же ткани, что и брюки. Как и брюки, должны соответствовать цвету угла, из которого выходит спортсмен.

Перчатки в кикбоксинге применяются боевые и тренировочные. Боевые перчатки веса, определенного правилами соревнований для спортсменов данной весовой категории, применяют в официальных боях, а также в спаррингах, вольных и условных боях, отработке заданий с партнером.

Тренировочные перчатки различают двух видов: для работы с партнером (они могут быть утяжеленные, веса заведомо больше того, который допускается при проведении соревновательных боев) и перчатки значительно меньших веса и размеров, чем боевые, применяемые для работы на снарядах.

Щитки, надеваемые кикбоксером, должны быть мягкими, без жестких составляющих (пластик и т.д.). Они должны надежно защищать особо чувствительные места - голени - от возможных ушибов. В ряде дисциплин кикбоксинга (бои по правилам лоу-кик, тайского бокса) разрешено выступать без щитков. Однако для тренировочных поединков наличие щитков во всех случаях желательно.

Необходимым элементом экипировки кикбоксера являются бинты, укрепляющие кисти рук, предохраняющие кулак от травм, увеличивающие амортизационные свойства.

Бои в режиме полного контакта проводятся в специальных штанах, аналогичных тем, что применяются в соревнованиях по лайт- и семи-контакту, однако здесь спортсмены выступают без маек, с голым торсом.

В соревнованиях по правилам лоу-кик и в режиме тайского бокса спортсмены выступают с голым торсом, в спортивных шортах (трусах) и могут не надевать щитков на голени и защитной обуви для ног (футы).

Приложение № 13

Научно-методические рекомендации

Главная проблема, с которой сталкиваются специалисты при разработке методики обучения - как обеспечить одновременное эффективное обучение различным по своей координационной сложности и режимам мышечных усилий движениям, составляющим основу техники кикбоксинга.

До недавнего времени существовало два основных направления в методике обучения спортсменов технике и тактике:

1) рекомендовалось обучать спортсменов и ударной и борцовской технике равномерно по каждой из составляющих либо в рамках одного занятия, либо чередуя занятия;

2) рекомендовалось обучать спортсменов сначала одной составляющей (ударной либо борцовской технике), по мере завершения изучения которой переходить к другому разделу.

Учеными установлена большая эффективность построения тренировочного процесса с использованием последовательного чередования микроциклов с применением концентрированных нагрузок одной преимущественной направленности по сравнению с комплексной подготовкой.

Главная особенность разработанной методики заложена в содержании мезоциклов и некоторых микроциклов. В рамках одного микроцикла рекомендуется сосредоточить усилия на формирование умений и навыков в каком-то одном компоненте, лишь повторяя и совершенствуя элементы другого компонента в рамках вводной (заключительной) части занятия. Таким образом, становление «ударного» и «борцовского» компонентов технической подготовки должно идти:

а) одновременно в рамках мезоцикла с различным объемом в рамках отдельных микроциклов;

б) последовательно и чередуясь в микроциклах с преимущественным акцентом на формирование либо навыков ударных технических действий либо бросков и приемов в партере. Дальнейшее совершенствование умений и навыков рекомендуется проводить в форме наработки цельных комбинаций подготовительных и атакующих действий как отдельных частей, входящих в состав поединка.

Можно разделить содержание обучения на этапе начальной подготовки на три больших этапа, каждый из которых заканчивается контрольными тестами и соревнованиями различного уровня.

На I (подготовительном) этапе должно происходить ознакомление с базовыми техническими действиями в стойке и партере, с играми и игровыми заданиями, изучаться и совершенствоваться подготовительные и подводящие упражнения. На этапе начального обучения игровой метод имеет особое значение, т.к. в игре наиболее полно мобилизуются все психические силы детей, они получают полную свободу самовыражения и проходят «школу индивидуальности».

На II (основном) этапе расширяются границы применения изученной техники, происходит ее детализирование. Основными задачами II этапа являются: освоение ранее изученных технических действий на уровне двигательного навыка; изучение и отработка контратак; изучение и отработка комбинаций; отработка комбинаций ударов и бросков с последующим переходом на болевой прием.

Ко II этапу обучения учащимися уже накоплен достаточный двигательный опыт, обусловленный изученными на I этапе базовыми движениями, их сочетаниями, базовыми ударами и бросками, базовыми разминочным и технико-силовым комплексами, базовыми играми. Поэтому выполнение новых технических действий воспринимается не как нечто совершенно новое, а как уже знакомое, но с уточнениями и детализированием некоторых элементов. Техника действий уточняется по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых, совершенствуется ритм действий и слитность выполнения движений, углубляется понимание закономерностей движений изучаемых приемов.

На III (заключительном) этапе изученные технико-тактические действия закрепляются в виде навыка и вместе с тем приспосабливаются к различным изменениям внешних условий, к «сбивающим» факторам. Внимание учащихся на III этапе должно быть сосредоточено на своевременности действий, взаиморасположении бойцов в схватке и нахождении путей решения тактических задач как способов применения изученных технических действий.
На III этапе обучения производится адаптация изученных технических действий к ситуациям и взаимодействиям, свойственным реальной схватке. С этой целью ученикам предлагается отрабатывать каждое действие в различных динамических ситуациях поединка (обусловленный спарринг). Целесообразно использовать при обучении главную идею проблемного обучения - не предлагать знаний и решений в готовом виде, а, поставив задачу, побуждать учеников к самостоятельному их поиску. Предпосылкой этому являются особенности кикбоксинга, которые заключаются в том, что технические действия проводят в условиях активного противодействия соперника, а техника приемов и тактика тесно взаимосвязаны, техника выступает как способ выполнения приемов, комбинаций, а тактика определяет способы применения технических действий.

Приложение № 14

Контрольные вопросы

по программе «Общая физическая подготовка с элементами кикбоксинга»

1-ого года обучения.

Теоретическая подготовка

№ п/п	Фамилия, имя	История развития кикбоксинга	Принцип составления комплекса физ.упр.для утренней гимнастики	Гигиена, режим дня, закаливание	Стойки (названия)	Удары (названия)	ИТОГО
1							

Техническая подготовка.

№ п/п	Фамилия, имя	Стойки (показ)	Удары руками (показ)	Удары ногами (показ)	Блоки руками (показ)	ИТОГО
1						

Физическая подготовка

№ п/п	Фамилия имя	Бег 30 м		Прыжок в длину с места		Наклон вперед из положения стоя		Средний уровень
		время	уровень	см	уровень	см	уровень	Оценка
1								

Контрольные вопросы

по программе «Общая физическая подготовка с элементами кикбоксинга»

2-ого года обучения

Теоретическая подготовка

№ п/п	Фамилия, имя	Развитие кикбоксинга в России	Простейшие способы контроля за физической нагрузкой	Предупреждение травматизма	Основные базовые элементы	Блоки	ИТОГО
1							

Техническая подготовка.

№ п/п	Фамилия, имя	Элементы акробатики (показ)	Удары руками (показ)	Удары ногами (показ)	Элементы защиты (показ)	ИТОГО
1						

Физическая подготовка

№ п/п	Фамилия имя	Бег 30 м		Прыжок в длину с места		Наклон вперед из положения стоя		Средний уровень
		время	уровень	см	уровень	см	уровень	Оценка
1								

Диагностическая карта

№ п\п	Ф.И.	Образовательные результаты					
		7 - 9 лет			8- 10 лет		
		Теория	Практика	Уровень	Теория	Практика	Уровень
1							

Приложение № 15

Диагностическая карта оценки динамики психо - эмоционального состояния в течение тренировочного занятия

Ф.И. об-ся	**Спортивная работоспособность**					**Интерес к занятиям**			**Внимание**				**Поведение**				**Движения**				**Усвоение упражнений**			
	Повышенная	Хорошая	Средняя	Пониженная	Быстрая утомляемость	Большой	Обычный	Пониженный	Сосредоточенное	Хорошее, устойчивое	Ослабленное	Рассеянное	Недисциплинированное	Возбужденное	Спокойное	Угнетенное	Уверенные и четкие	Неуверенные и нечетки	Замедленное выполнение	Проявление некоординированности	Легкое и быстрое	Хорошее	Замедленное	Длительное

Приложение № 16

Программа воспитания

- **Цель воспитания** – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций»

Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;
- формирование духовно-нравственных качеств социально активной личности, воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательная работа включает:

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по избранному виду спорта;
- Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест проведения занятий, инвентаря.
- Нравственное воспитание. Участие в беседах со знаменитыми людьми спорта.
- Активное участие обучающихся в конкурсах, акция фестивалях, приуроченных к памятным датам.

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	День тренера	30 октября	Беседа
2	День народного единства	4 ноября	Беседа
3	День матери в России	28 ноября	Выставка детского рисунка
4	День рождения Олимпийского Мишки	19 декабря	Беседа
5	День защитника Отечества	23 февраля	Акция «Письмо солдату»
6	Международный женский день	8 марта	Конкурс на лучшую открытку
7	Международный день спорта	6 апреля	Викторина
8	День космонавтики	12 апреля	Беседа
9	День Победы	9 мая	Акция «Георгиевская ленточка»
10	День Мурманской области	28 мая	Викторина