

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное учреждение дополнительного образования  
Мурманской области  
«Мурманский областной центр дополнительного образования  
«Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

«     »     2018 г. №     

Председатель     /О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»

от     №     

Директор     /С.В. Кулаков

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

Возраст обучающихся: **8-10 лет**

Срок реализации: **2 года**

Составители:

Головченко Егор Вячеславович,  
педагоги дополнительного образования

Мурманск  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **разноуровневая.**

**Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами кикбоксинга» составлена на основе нормативных документов, в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам», нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия».

**Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы** состоит в том, что через занятия общей физической подготовкой создаются 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 и имеет два уровня усвоения программы -стартовый и базовый.

### Цель и задачи программы

**Цель** – удовлетворение потребностей учащихся, укрепление здоровья посредством развития физических качеств через занятия общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга.

**Задачи:**

***Обучающие:***

***Познакомить:***

- с историей развития кикбоксинга;
- с профилактикой травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- с гигиеническими правилами;
- проведения закаливающих процедур;
- составления комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- поведения в спортивном зале;
- проведения соревнований.

***Научить:***

выполнять:

- комплекс упражнений для утренней гимнастики;
- закаливающие водные процедуры;
- задания по словесной инструкции педагога;
- простейшие основные (базовые) элементы кикбоксинга;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах;
- простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

***Формировать:***

- умение участвовать в совместной деятельности;
- устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

#### ***Воспитательные:***

##### ***Воспитать:***

- положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, отзывчивость;
- трудолюбие, самостоятельность;
- доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

#### ***Развивающие:***

##### ***Развивать:***

- физические качества;
- чувство равновесия и координационные способности, пространственно- временную ориентировку;
- опорно - двигательный аппарат, мышечную систему;
- ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений.

##### ***Способствовать:***

- сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

**Адресат программы:** учащиеся желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга, при отсутствии противопоказаний по данному виду спорта.

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:** групповая, индивидуальная.

**Возраст детей** – 8-10 лет.

**Объем программы:** 1 год обучения – 144 часа (стартовый уровень), 2 год обучения – 144 часа (базовый уровень).

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:** групповая, индивидуальная.

**Минимальное количество учащихся в группах** - первый год обучения -15 человек, второй год обучения – 12 человек.

### **Ожидаемые результаты обучения**

#### **Предметные**

**По окончании первого года обучения обучающиеся будут:**  
**иметь представления о (об):**

- истории развития кикбоксинга;
  - режиме дня;
  - влиянии утренней гимнастики на организм человека;
  - разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих, акробатических.
- познакомятся**

**с понятиями:**

- «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка».

**с терминами:**

- общие термины;
- обозначающие движения;
- обозначающие части тела.

**знать:**

- понятия;
- терминологию;
- гигиенические требования к форме для занятий, обуви; правила личной гигиены;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- правила выполнения перекатов, кувырков, падений;
- факторы, влияющие на формирование осанки;
- правила проведения подвижных и спортивных игр;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы.

**уметь:**

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:
- для утренней гимнастики,
- общей физической подготовки: строевые упражнения, передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения,
- на формирование осанки;
- основные (базовые) элементы кикбоксинга;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом);
- в подвижных и спортивных играх:
- уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр.

**Предметные****По окончании второго года обучения обучающиеся будут:****знать:**

- историю развития кикбоксинга в России;
- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- правила применения закалывающих процедур;
- спортивную этику и этику кикбоксинга;
- основные правила соревнований по кикбоксингу;
- понятия;
- терминологию;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- причины возникновения травм (ушибы);
- правила оказания первой помощи при ушибах;

- объективные данные самоконтроля;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

**уметь:**

- применять специальную терминологию;
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

**выполнять:**

- упражнения в строю на месте и в движении;
- приемы выполнения основных базовых элементов кикбоксинга;
- контрольные измерения в покое и после выполнения комплекса физических упражнений;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- соблюдать спортивную этику и этику кикбоксинга.

**Метапредметные:**

- проявление творческого подхода на основе имеющихся навыков и знаний;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения творческих задач (показательные выступления и пр.);
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других;

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Для **диагностики результатов обучения** используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.

**Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

### Учебный план первого года обучения

1	Вводное занятие.	2	2		
2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	опрос
3	Работа на снарядах.	10	-	20	
4	Общая физическая подготовка.	65	2	68	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка.	20	2	18	контрольные нормативы
6	Технико- тактическая подготовка.	10	1	9	контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка.	10	2	10	наблюдение
8	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	10	–	10	соревнования
9	Восстановительные мероприятия.	14	1	15	
10	Заключительное занятие.	2	2	-	промежуточная аттестация
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>13</b>		

В начале каждого занятия 20 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку технических приемов.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10 – 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

### Содержание программы.

#### Тема № 1. Вводное занятие.

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.

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.**

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.

Практика – 1 час.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Составление индивидуального режима дня.

### **Тема № 4. Место занятий, оборудование, инвентарь.**

Теория – 1 час.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

Практика – 1 час.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

### **Тема № 5. Общая физическая подготовка.**

#### **5.1. Строевые упражнения.**

Теория – 1 час.

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

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

Практика- 5 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», «Воробы и вороны», «Невод».

#### **5.2. Общеразвивающие упражнения.**

Теория – 1 час.

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

Практика – 14 часов.

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 спродвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две.

Игра «Мышеловка».

#### **5.3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Теория – 1 час.

Понятия: «группировка», «перекат», «кувырок».

Правила выполнения перекатов и кувырков.

Практика- 6 часов

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: «Иголлка и нитка», «Тройка», «Раки».

#### 5.4. Упражнения для формирования осанки.

Теория – 1 час.

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

Практика- 4 часа

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. Техническая подготовка.**

**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 - 16 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 № 7. Подвижные игры.**

Теория – 1 час.

Правила по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Практика – 11 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 № 8. Сдача контрольных нормативов.**

Практика – 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Сдача технических нормативов.

### **Тема № 9. Заключительное занятие.**



Теория –1 час.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

### Учебный план второго года обучения

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	История развития кикбоксинга.	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	4	2	2	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь.	4	2	2	
5.	Общая физическая подготовка.	66	8	58	наблюдение
5.1.	Строевые упражнения.	12	2	10	
5.2.	Общеразвивающие упражнения.	30	2	28	
5.3.	Гимнастика с элементами акробатики.	14	2	12	
5.4.	Упражнения для формирования осанки.	10	2	8	
6.	Техническая подготовка	36	4	32	наблюдение
7.	Подвижные игры.	24	2	22	
8.	Сдача контрольных нормативов.	4	-	4	контрольные нормативы
9.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	144	24	120	

В начале каждого занятия 15 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку технических приемов кикбоксинга.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10 – 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

### 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 – 1 час.

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 – 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.**

#### 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- 24 часа

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: перекувырки 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 перекувырков 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- 28 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 – 36 часов.

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

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

Совершенствование выполнения 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 – 16 часов.

Игры для совершенствования координации, точности движений: «Подвижная цель», «Перекасти-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 2018-2019 уч.г. Объединение «ОФП с элементами кикбоксинга» группа 1 года обучения (Приложение 1).

2. Календарный учебный график на 2018-2019 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;      | - тяжелоатлетическая | - тренировочные лапы; |
| - настенные зеркала;    | штанга;              | - боксерские бинты;   |
| - боксерские мешки;     | - гантели;           | - боксерские капы;    |
| - боксерская груша;     | - скакалки;          | - снарядные перчатки; |
| - настенные подушки;    | - набивные мячи;     | - шлемы;              |
| - пневматическая груша; | - груша на растяжке; | - 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, киноколясок, 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.

1. 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).

2. 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.

3. 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).

4. Сенсорный метод предполагает 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.

5. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

6. Когнитивные: метод образного видения.

7. 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», «держаться», «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 видеоманитфонных демонстраций (просмотр киноколеек, 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, увещание, 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. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС, 2000.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 2010.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 2011.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2012.
6. Верхошанский К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М: ФиС, 2013.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2012.
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2015.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2015.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2014.
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 2008.
12. 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.
13. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 2006.
14. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 2016.
15. Куликов А. А. Кикбоксинг. Принципы и практика - М.: ФАИР – ПРЕСС, 2016.
16. Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: эффективная система тренировки. – М.: Феникс, 2016.
17. Малори Д. Перрека Дж. Кикбоксинг. Австрия: АСТ Астрель, 2015.
18. Атилов А.А., Глебов Г.И. Кик Боксинг Лоу-кик. – М.: Феникс, 2013.
19. О Лири, Атилов А. Боевой кикбоксинг. – М.: Феникс, 2012.
20. Щитов В.А. Современный кикбоксинг. - М.: Фаир-пресс, 2015.
21. 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. Щитов В. К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих - М.: Феникс, 2004.
4. Рубайлов В.Д., Травников А.И. Кикбоксинг для начинающих: практическое руководство. - М.: Феникс, 2005.

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.  
Объединение «ОФП с элементами кикбоксинга» 1 года обучения**

Педагог: Головченко Е.В.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь	18.09	15.00-15:45	беседа  инструктаж	2	Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях. Правила по ТБ. Форма одежды.	спортивный зал	собеседование
2.		20	15.00-15:45	теор.занят	2	История развития спортивных единоборств.	спортивный зал	
3.		25	15.00-15:45	теор.занят.	2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	спортивный зал	
4.		27	15.00-15:45	теор.занят.	2	Место занятий, оборудование, инвентарь.	спортивный зал	
5.	октябрь	03	15.00-15:45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
6.		05	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры	спортивный зал	
7.		08	15.00-15:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка.	спортивный зал	

8.		11	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
		16	15.00-15:45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
		18	15.00-15:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
	9.	23	15.00-15:45	практ.зан.	2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	спортивный зал	опрос
		25	15.00-15:45	практ.зан.	2	Место занятий, оборудование, инвентарь.	спортивный зал	опрос
10.		30	15.00-15:45	практ.зан.	2	Сдача контрольных нормативов.	спортивный зал	
11.	ноябрь	01.11	15.00-15:45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
		06	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры	спортивный зал	
		08	15.00-15:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка.	спортивный зал	
		13	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
		15	15.00-15:45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
		20	15.00-15:45	практ.зан.	2	Входная диагностика. Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	сдача контрольных нормативов
		22	15.00-15:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
	Декабрь	27	15.00-15:45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	
		29	15.00-15:45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
12.		04.12.	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
13.		06	15.00-15:45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	

14.		11	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
15.		13	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
16.		18	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
17.	январь	20	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
18.		25	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
19.		27	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
20.		03	11:00-11:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка.	спортивный зал	
21.		08	11:00-11:45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
22.		10	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
23.	февраль	15	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
24.		17	15.00-15.45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	
25.		22	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
26.		24	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
27.		29	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
28.		31	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
29.		05.02	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
30.		07	15.00-15.45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	

31.		12	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
32.	март	14	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
33.		19	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
34.		21	15.00-15.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
35.		26	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
36.		28	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
37.		05.03	16.00-16.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
38.		07	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
39.		12	16.00-16.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
40.		14	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
41.		19	16.00-16.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
42.	апрель	21	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
43.		26	16.00-16.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
44.		28	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
45.		02.04	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
46.		04	15.00-15.45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	
47.		09	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	

48.		11	15.00-15.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
49.		16	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
50.		18	15.00-15.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
51.		23	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
52.		25	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
53.		30	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
54.	май	02.05	15.00-15.45	практ.зан.	2	Сдача контрольных нормативов.	спортивный зал	
55.		07	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
56.		09	15.00-15.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	сдача контрольных нормативов
57.		14	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
58.		16	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	сдача технических нормативов
59.		21	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
60.		23	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
61.		28	15.00-15.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
62.		30	15.00-15.45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	
63.	июнь	04.06	15.00-15.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
64.		06	15.00-15.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	

65.		11	15.00-15.45	практ.зан.	2	Заключительное занятие.	спортивный зал	
66.								
67.								

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.  
Объединение «ОФП с элементами кикбоксинга» 2 года обучения**

Педагог: Головченко Е.В.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
68.	сентябрь	18.09	15.00-15:45	беседа  инструктаж	2	Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях. Правила по ТБ. Форма одежды.	спортивный зал	собеседование
69.		20	15.00-15:45	теор.занят	2	История развития спортивных единоборств.	спортивный зал	
70.		25	15.00-15:45	теор.занят.	2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	спортивный зал	
71.		27	15.00-15:45	теор.занят.	2	Место занятий, оборудование, инвентарь.	спортивный зал	
72.	октябрь	03	15.00-15:45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
73.		05	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры	спортивный зал	



74.		08	15.00-15:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка.	спортивный зал	
75.		11	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
		16	15.00-15:45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
		18	15.00-15:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
		23	15.00-15:45	практ.зан.	2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	спортивный зал	опрос
76.		25	15.00-15:45	практ.зан.	2	Место занятий, оборудование, инвентарь.	спортивный зал	опрос
77.		30	15.00-15:45	практ.зан.	2	Сдача контрольных нормативов.	спортивный зал	
78.	ноябрь	01.11	15.00-15:45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
		06	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры	спортивный зал	
		08	15.00-15:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка.	спортивный зал	
		13	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
		15	15.00-15:45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
		20	15.00-15:45	практ.зан.	2	Входная диагностика. Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	сдача контрольных нормативов
		22	15.00-15:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
	Декабрь	27	15.00-15:45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	
		29	15.00-15:45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
79.		04.12.	15.00-15:45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	

80.		06	15.00-15:45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
81.		11	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
82.		13	15.00-15:45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
83.		18	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
84.	январь	20	15.00-15:45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
85.		25	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
86.		27	15.00-15:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
87.		03	11:00-11:45	практ.зан.	2	Техническая подготовка.	спортивный зал	
88.		08	11:00-11:45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
89.		10	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
90.	февраль	15	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
91.		17	15.00-15.45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	
92.		22	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
93.		24	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
94.		29	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
95.		31	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
96.		05.02	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	

97.		07	15.00-15.45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	
98.		12	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
99.	март	14	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
100.		19	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
101.		21	15.00-15.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
102.		26	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
103.		28	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
104.		05.03	16.00-16.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
105.		07	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
106.		12	16.00-16.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
107.		14	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
108.		19	16.00-16.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
109.	апрель	21	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
110.		26	16.00-16.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
111.		28	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
112.		02.04	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
113.		04	15.00-15.45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	

114.		09	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
115.		11	15.00-15.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
116.		16	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	
117.		18	15.00-15.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
118.		23	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
119.		25	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
120.		30	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
121.	май	02.05	15.00-15.45	практ.зан.	2	Сдача контрольных нормативов.	спортивный зал	
122.		07	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
123.		09	15.00-15.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	сдача контрольных нормативов
124.		14	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
125.		16	15.00-15.45	практ.зан.	2	Техническая подготовка	спортивный зал	сдача технических нормативов
126.		21	15.00-15.45	практ.зан.	2	Подвижные игры.	спортивный зал	
127.		23	15.00-15.45	практ.зан.	2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал	
128.		28	15.00-15.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	
129.		30	15.00-15.45	практ.зан.	2	Упражнения для формирования осанки.	спортивный зал	
130.	июнь	04.06	15.00-15.45	практ.зан.	2	Гимнастика с элементами акробатики.	спортивный зал	

131.		06	15.00-15.45	практ.зан.	2	Строевые упражнения.	спортивный зал	
132.		11	15.00-15.45	практ.зан.	2	Заключительное занятие.	спортивный зал	
133.							спортивный зал	
134.							спортивный зал	

**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 (входящие, итоговые):

- 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

**Контрольные нормативы**  
**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

	Возраст лет	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжки через скакалку за 1 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
Кувырки с поворотом на 180 град. за 30 сек.	7	8	6	5	6	5	4
	8	10	8	7	8	7	6
	9	14	12	10	12	10	8
	10	16	14	12	14	12	10

## Общая физическая подготовка (для всех годов обучения)

### I.

#### 1. Гимнастика и акробатические упражнения.

*Организуящие 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, противходом.

*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.

#### 2. 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; то же 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).

### **3. 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 (стилизированные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

## **II. 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.

## **III. 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.

### **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», «Перекасти 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», «Перекасти-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 впереди стоящим, 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 меняться 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.

# 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

## 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 удар ногой (**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 производиться внутрь, наружу, вверх, вниз);
- контрудар (встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее).

### Защита за счет движений туловищем относятся:

- 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 относятся:

- 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.

**Техническая подготовка (бокс)**

		Год обучени я	
		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.

**Техническая подготовка (тайский бокс)**

**Приемы**

1 г.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		+

**Техническая подготовка (рукопашный бой)**

1. Обучение основным стойкам рукопашного боя.
2. Обучение способам передвижения.
3. Обучение способам перехода из одной стойки в другую.
4. Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности.
5. Обучение выполнению основных ударов руками на месте и в передвижении.
6. Обучение 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 из двух ударов руками и одного удара ногой,
  - комбинации из одного удара рукой и двух - ногами.

**Примерная схема комплекса утренней гимнастики:**

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед в стороны);
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

**Утренняя гимнастика (7 – 9 лет)**

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. На вдохе потянуться, поднимая руки вверх и немного прогибая спину и на выдохе в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
2. И.П. стоя около стены на расстоянии полутора шагов, лицом к ней. На выдохе выполнять наклоны вперед, вытягивая руки и стараясь коснуться стены, на вдохе в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе выполнять наклоны вперед, стараясь по возможности коснуться пальцами или ладонями пола, на вдохе в исходное положение. Повторить 4 – 6 – 8 раз, темп спокойный.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе выполнять мах ногой и делать под ней хлопок руками, на вдохе в исходное положение. Делать 1 – 2 – 3 сек. паузу и выполнять мах другой ногой. Темп спокойный. Повторить 5 – 10 раз каждой ногой.
5. И.П. ноги на ширине плеч, одна рука вверх, пальцы сжаты в кулак. Выполнять смену рук, дыхание спокойное. Повторить 10 раз.
6. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе и на спокойном дыхании выполнять наклоны в различные стороны: вперед, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 2 – 3 – 4 раза в каждую сторону.
7. И.П. лежа на коврике лицом вниз, ладони под подбородком. Прогнуть спину, приподнимая грудь от пола и отводя голову назад. Дыхание спокойное, повторить 4 – 6 – 8 раз.
8. И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вдоль туловища. На выдохе выполнять сгибание ног и притягивание бедер к животу, не отрывая затылок и таз от пола. На вдохе в исходное положение. Темп медленный. Повторить 2 – 4 – 6 раз.
9. Выполнение разнообразных прыжков, в том числе через предмет высотой до 5 – 10 см. Дыхание не задерживать. Сделать около 30 прыжков.
10. Спокойная ходьба 2 – 3 минуты.

### Коррекция осанки

Этапы формирования навыка правильной осанки как двигательного стереотипа:

1. Изучение осанки по элементам.;
2. Устранение излишнего мышечного напряжения, скованности.
3. Запоминание правильной осанки при сохранении контроля сознания, т. е. образование "двигательного стереотипа".
4. Ощущение "чувства осанки", т. е. умение восстанавливать правильную осанку в любых условиях у зеркала, тренирующая зрительную афферентную систему, передающую импульсы от мышц к нервному центру, — это повороты на 360° с удержанием правильной осанки.
5. Упражнения у вертикальной плоскости, с целью задействовать тактильную, т. е. чувствительную и кинестетическую, ведающую распределением центра тяжести мышц, — афферентную систему.
6. Удержание на голове различных предметов, великолепно развивающее проприочувствительность мышц и сухожилий шеи путем сокращения или растяжения мышц.
7. Сочетание лечебной физкультуры с мануальной терапией, массажем и психотренингом.
8. Коррекция позвоночника с последующим "лечением положением".
9. Передвижение по бревну, рейке, балансирование с целью тренировки вестибулярного аппарата, мозжечка, выработки кинестатической чувствительности, проприочувствительности мышц шеи, туловища, конечностей.
10. Воспроизведение осанки по словесному объяснению (вторая сигнальная система. Воспроизведение правильной осанки "по памяти" (суставное чувство).



## Боксерская форма и одежда для бокса

### Шлем

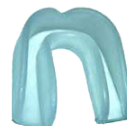


Использование специального шлема, обеспечивает защиту спортсмена ушибов, порезов и рассечений на голове и лице, травм наружного уха, а также от офтальмологических травм.

### Капа

Целесообразность применения капы объясняется следующим:

1. Способствует стабилизации челюсти.
2. Предотвращает нанесение рваных ран в области рта.
3. Защищает зубы и челюсть.
4. Предотвращает возможную обструкцию трахеи выбитым зубом.



Бинтование рук преследует следующие цели:

1. Защищает кисть при ударе, выполняя роль амортизатора
2. Стягивает многочисленные кости кисти и запястья стабилизируя их, уменьшая нагрузку на связки кисти
3. Фиксирует запястье, закрепляя кисть относительно предплечья
4. Утолщает кулак, благодаря чему боксерская перчатка лучше сидит на руке
5. Бинты впитывают пот удлинняя срок службы перчаток



### Боксерские перчатки



Существует два типа перчаток для бокса: собственно боксерские перчатки и снарядные перчатки.

Ракушка (бандаж паховый) – предохраняет область паха от случайных ударов, смягчает удар, но не гасит его полностью.



### **Форма одежды и обувь**

Участники должны боксировать в легкой обуви без шипов и каблучков, в носках, в шортах не ниже колена и в майке, закрывающей их грудь и спину (боксер должен иметь на себе специальную красную или синюю майку в зависимости от цвета его угла).



шорты



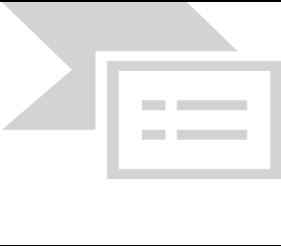








майка



боксерки

### Спортивная экипировка (рукопашный бой)







	<p><b>Шлем с металлическим забралом(решеткой)</b>защищает голову, смягчая удар .</p> <p>Он изготавливается из синтетических не жестких, но плотных материалов. Шлем должен быть с открытой лицевой частью, закрывающий лоб, висок, затылок и верхнюю часть головы. Шлемы с открытой верхней частью головы во многих версиях кикбоксинга не используются. Шлемы, закрывающие скулы и подбородок, относятся к тренировочным шлемам и не используются в соревнованиях.</p>
	<p><b>Капа</b> - назубник используется для защиты зубов и десен . Капа должна быть односторонняя (одеваемая на верхние зубы) и предпочтительно термопластичная.</p> <p>В двусторонней капе чрезвычайно тяжело дышать, что не позволяет рекомендовать ее для большинства занимающихся.</p>
	<p><b>Бинты боксерские</b> длиной 2,5-3,0 метра или 3,5-4,0 метра предохраняют</p> <p>руки от повреждений, впитывают пот с ваших ладоней ( руки в перчатках потеют очень быстро и сильно), предохраняя внутреннюю часть перчатки от его воздействия.</p>
	<p>Именно в таких перчатках допускают на соревнования по РБ, Универсальному бою и по АРБ. "перчатки для рукопашного боя с открытыми пальцами" Эти перчатки являются единственно правильным выбором для юных спортсменов до 14-15 лет, и для тех кто тренируется для себя. Их как правило достаточно. Размер S подходит в среднем всем до 12 лет, изготавливается он из искусственной кожи и служит в среднем около сезона-двух. Размер М является базовым тренировочным вариантом для всех начиная с 13 лет и до бесконечности.</p>
	<p>Перчатки-краги для армейского рукопашного боя - соревновательная экипировка. В ней достаточно удобно проводить бои в старшем возрасте и по взрослым. Допускаются только правилами АРБ. Достаточно жесткие для удара в металлическую маску шлема, достаточно удобно брать захват при броске.</p>
	<p><b>Ракушка (бандаж паховый)</b> - предохраняет область паха от случайных ударов, смягчает удар , но не гасит его полностью. Изготавливается из прочного пластика или стали.</p>

	<p><b>Голеностопы.</b> Накладки на голень с защитой подъема стопы.</p>
	<p><b>Борцовки с мягкой подошвой.</b> Используются при интенсивных тренировках на татами и так же на соревнованиях по АРБ и Универсальному Бою, как обязательный элемент экипировки  <b>Борцовки с твердой подошвой (боксерки).</b>  Используются при интенсивных тренировках с элементами ударной техники рук и большим количеством перемещений. Для соревнований по рукопашному бою не применяются.</p>
	<p><b>КОСТЮМ</b></p>



### 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

	<b>Шлем</b> защищает голову, смягчая удар. Шлем должен быть с открытой лицевой частью, закрывающий лоб, висок, затылок и верхнюю часть головы.
	<b>Капа</b> - назубник используется для защиты зубов и десен. Капа должна быть односторонней (защита верхней челюсти) и предпочтительно термопластичная.
	<b>Бинты боксерские</b> длиной 2,5-3,0 метра или 3,5-4,0 метра предохраняют руки от повреждений, впитывают пот с ваших ладоней
	<b>Перчатки боксерские</b> 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
	<b>Ракушка (бандаж паховый)</b> - предохраняет область паха от случайных ударов, смягчает удар, но не гасит его полностью. Изготавливается из прочного пластика или стали.
	<b>Щитки на голень.</b> Для защиты голени от травм применяются мягкие щитки.
	<b>Футы</b> - смягчают удар и предохраняют стопу от повреждений. Футы должны быть без подкладки (большой палец не должен торчать наружу, нужен небольшой запас 1-1.5 см.).

#### Форма одежды

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

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).

### 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 приспособляются 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.

**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	Предуп реждение травма тизма	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							

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

Ф.И. об-ся	Спортивная работоспособность					Интерес к занятиям			Внимание				Поведение				Движения	
	Повышенная	Хорошая	Средняя	Пониженная	Быстрая устоляемость	Большой	Обычный	Пониженный	Сосредоточенное	Хорошее, устойчивое	Ослабленное	Рассеянное	Недисциплини- рованное	Возбужденное	Спокойное	Угнетенное	Уверенные и четкие	Неуверенные и неточные

**Учебно-тренировочный план на время летнего периода для учащихся групп 2-го года  
обучения по программе  
«ОФП с элементами кикбоксинга» (нагрузка 4 часа в неделю)**

	всего	июнь												июль											
		в мес мес	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	39	12																							
бы			+	+		+		+	+			+		+				+	+			+			
				+	+		+		+		+		+	+		+	+		+	+	+			+	
			+		+	+		+	+		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+		
			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
				+		+			+				+				+			+		+			
			+					+				+			+			+				+			
					+						+					+						+			+
			+	+	+			+		+		+	+	+			+		+		+	+	+	+	+
гры			+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+	+	+			+	+	+	+
				+	+	+			+	+	+	+			+	+		+	+	+			+	+	+
	12	4																							
и			+	+	+	+	+	+	+	+		+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
			+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+

содержание	август									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ОФП</b>										
<b>Ходьба, разновидности</b>	+	+		+		+	+	+	+	+
<b>Бег, разновидности бега</b>		+	+		+	+	+		+	
<b>Прыжки, разновидности</b>	+		+	+		+		+		+
<b>Развитие ФК</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-силы	+	+					+			
-быстроты и ловкости				+	+				+	+
-скоростно-силовых			+					+		
-выносливости						+				
<b>Развитие гибкости</b>	+		+		+	+	+	+		+
<b>Развитие равновесие</b>	+	+	+	+		+		+	+	+
<b>Спортивные и подвижные</b>		+	+	+		+	+		+	+
<b>Плавание</b>	+	+	+		+	+	+	+		
<b>СФП</b>										
Гимнастика с элементами акробатики	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Техническая подготовка	+	+	+			+	+	+	+	+

