

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5
«Центр современных индустриальных технологий»

РАССМОТРЕНО
Координационно-методическим
советом МАОУ СОШ №5 «Центр
ИнТех»

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
по УВР
Горелкина О.В.

ФИО
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 496
от «01» сентября 2023 г.

МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Кикбоксинг»**

**Возраст обучающихся: 7 – 16 лет
Срок обучения: 1 год**

г. Рассказово
2023 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5 «Центр современных индустриальных технологий»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Кикбоксинг»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Ивлев Виталий Викторович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196); - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.). - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Тип программы	дополнительная общеразвивающая
4.6. Вид программы	модифицированная
4.7. Возраст учащихся по программе	7 – 16 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы 1.1ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Сохранение собственного здоровья — одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Кикбоксинг – один из самых сложных видов спорта, требующий огромной работы в первую очередь над самим собой, выдержки, дисциплинированности, самоорганизации. Кикбоксинг - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Вовлечение детей в занятия Кикбоксингом способствует достижению основной цели: формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения. Занятия Кикбоксингом в полной мере обеспечивают: укрепление физического здоровья, всестороннее гармоничное развитие личности, привитие здорового образа жизни, создание необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Направленность программы

Программа направлена на возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в специализированных спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его

действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Новизна программы заключается в подходах разучивания и совершенствования технико-тактических приёмов с применением ИТ – технологий, что позволит учащимся повысить качество приобретённых умений и навыков. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИТ – технологий для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, медиаресурсов и т. д.

Актуальность программы

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий с применением ИТ – технологий (медиаресурсов), сдачу контрольных нормативов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа является вариативной. Педагог может вносить изменения в содержание тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения.

Работа по обеспечению безопасности жизнедеятельности учащихся:

1 раз в учебную четверть проводится подробный инструктаж по правилам техники безопасности при работе с инвентарем, на снарядах);

1 раз в год проводится инструктаж по правилам противопожарной безопасности;

инструктаж по антитеррору;

Профориентация:

Общая цель профориентационной работы – подготовка учащихся к обоснованному выбору профессии, который удовлетворял бы как личностные интересы, так и физкультурно-оздоровительные потребности.

Профориентация – это система мероприятий, направленная на выявление личностных особенностей, интересов и способностей у каждого ребенка для оказания ему помощи в разумном выборе профессии, наиболее соответствующей его индивидуальным возможностям.

Воспитательная работа:

Учебный процесс неразрывно связан с воспитательной работой.

Характер соревнований

-По характеру соревнования делятся на:

а) личные;

б) командные;

в) лично-командные.

- Характер соревнований определяется Регламентом или Положением о соревнованиях (далее – Положение) в каждом отдельном случае.

В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих весовых категориях, формальных комплексах, специальной технике и разбивании досок.

В командных соревнованиях или группах, команды (группы) встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд.

В лично-командных соревнованиях место команды определяется в зависимости от суммы личных результатов её участников, в соответствии с полученными медалями. Если в результате две или более команды имеют одинаковое количество золотых медалей, то для определения командного места считают количество серебряных и бронзовых медалей.

Условия допуска участников к соревнованиям, их квалификация, перечень спортивных дисциплин (весовая категория, формальный комплекс, спарринг, спарринг постановочный, специальная техника, разбивание досок), а также перечень представляемых на комиссию по допуску документов регламентируется Положением. Заявки организаций на участие команд или спортсменов оформляются по установленной форме с обязательным наличием заверенных печатями подписей руководителя организации, тренера и врача, удостоверяющих соответствующую подготовку участников соревнований. Срок предоставления предварительных заявок регламентируется в Положении. Окончательная заявка на участие в соревнованиях подается за три дня до турнира.

Работа с одаренными детьми:

Цель работы с одаренными детьми:

развитие способностей учащихся в изучении терминологии, показа видеоматериалов, проведение практической работы.

Задачи:

своевременно выявить особые способности учащихся. (Быстрое и качественное выполнение упражнений, образное мышление).

Формы работы:

находить возможность в условиях групповых занятий уделять одаренному учащемуся максимум внимания так, чтобы не страдало обучение остальных учащихся в объединении;

давать дополнительные задания.

Особенностью данной программы является изучение новых технико-тактических действий и приёмов с применением современных методических приёмов для достижения более высокого результата, а также внедрение в тренировочный процесс компьютерных технологий. Использование ИКТ также помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется на тактическую подготовку.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно (в отдельных случаях допускается смешанное комплектование). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия с применением передовых IT – технологий (медиаресурсов) и самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных тренером-преподавателем совместно с занимающимися.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, посещение спортивных мероприятий, лекции, беседы, участие в спортивно-массовых мероприятиях, IT – технологии (просмотр учебных фильмов, составление и применение учебных презентаций, кинограмм.)

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительная программа «Кикбоксинг» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 7 - 16 лет.

Условия набора учащихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кикбоксинг» учащиеся принимаются без отбора, могут не иметь начальной подготовки, но проявляющие интерес к данному виду деятельности.

Количество учащихся

Количество учащихся в соответствии с Уставом учреждения и нормам СанПиНа: в группе 10 - 12 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа ознакомительного уровня рассчитана на один год обучения с общим количеством учебных часов – 108 часов.

Формы и режим занятий

Обучение по программе ознакомительного уровня проводится в очной форме. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большую часть занимают практические занятия.

Программа предусматривает проведение занятий по группам (10-12 человек), что обусловлено необходимостью учета индивидуальных особенностей учащихся.

1.2. Цели и задачи программы

Цель - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- укрепить здоровье и улучшения физического развития
- обучить двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучить разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению само выражаться;
- обучить правилам поведения на занятиях.

Развивающие задачи:

- формировать познавательную активность;
- развить кондиционные и координационные способности;
- овладеть двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладеть правилами судейства соревнований; приобрести соревновательный опыт;
- формировать социальную активность: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Воспитательные задачи:

- воспитать интерес к занятиям по тхэквондо;
- воспитать самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитать смелости, воли, решительности и др. качества
- воспитать уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитать коммуникативные навыки;
- воспитывать чувство коллективизма и ответственности за свои поступки.

Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	9	9		
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос учащихся, тесты, беседы, мультимедиа ресурсы
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2		
1.4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1		
1.5	Правила кикбоксинга	2	2		
1.6	Учебные фильмы по технике, тактике игры и правил судейства	2	2		
2	ОФП	30		30	
2.1	Строевые упражнения	2		2	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2.2	Акробатические упражнения	10		10	
2.3	Легкоатлетические упражнения	10		10	
2.4	Спортивные игры	5		5	
2.5	Подвижные игры	3		3	
3.	СФП	30		30	
3.1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	5		5	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3.2	Упражнения для развития выносливости	15		15	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов	10		10	
4.	Техническая подготовка	20		20	
4.1	Техника нападения	4		4	Видеофильмы, контрольные
4.1.1	Перемещения и стойки	4		4	
4.1.2	Атакующие удары	4		4	

4.1.3	Самооборона	4		4	тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
4.1.4	Удары руками, ногами	4		4	
5.	Тактическая подготовка	14		14	
5.1	Тактика нападения	2		2	Видеофильмы, контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5.1.1	Индивидуальные действия	2		2	
5.1.2	Групповые действия	2		2	
5.1.3	Командные действия	2		2	
5.2	Тактика защиты	2		2	
6.	Инструкторская и судейская практика	2		2	Видеофильм, беседы, опрос учащихся, тесты
7.	Контрольные испытания	2		2	Обработка тестов. Обработка контрольных результатов
8.	Медико-биологический контроль	1		1	Анализ медицинского обследования
	Всего часов	108	9	99	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура— основное звено спортивного движения. Организация, задачи, содержание работы спортивных организаций в России.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий тхэквондо

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических

особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях кикбоксингом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила кикбоксинга. Дисциплинированность на занятиях, соревнованиях, уважение к учителю. Посещение занятий в специальной форме. Соблюдение правил этикета на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

(Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений);

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. *Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами (бег, прыжки, приседания).

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад).

Легкоатлетические упражнения. *Бег:* бег с ускорением до 30 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Встречная эстафета», «Мяч в стену», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Снайпер», «Поймай мяч от пола», , «Попрыгунчик», «Получить мячик», «Метание в подвижную цель»

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:

бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

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

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

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

Боевая стойка:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы-

- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Особенности обучения техническим приёмам:

Обучение в группах начальной подготовки 1 года обучения включает большое количество специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков: боевые стойки и умение перемещаться в них, удары

ногами и руками на месте и в движении, комбинации из ударов руками и ногами, уход от ударов, защита руками, смещения, уходы с линии атаки с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч, бой с тенью в легком темпе по заданию, одношаговый, двушаговый спарринг.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 —1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании

с различными перемещениями. Отработка изученных ударов руками на месте, в специальной стойке в движение.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.

4. Техническая подготовка

Теоретическая часть.

Просмотр видеофильмов и презентаций, (применение медиа ресурсов) при начальном изучении техники двигательного действия:

Техника нападения

Видеоматериал

Перемещения и стойки

Видеоматериал

Атакующие удары

Видеоматериал

Самооборона

Видеоматериал

5. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Теоретическая часть.

Просмотр видеофильмов и презентаций (применение медиа ресурсов) при начальном изучении:

Тактика нападения

Видеоматериал

Индивидуальные действия. Выбор способа самозащиты и нападений при ударах ногами и руками.

Групповые действия: поддержка со стороны товарищей.

6. Инструкторская и судейская практика

Теория. Основополагающие спортивной терминологии. Методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Практика. Организация и отработка проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия, подготовительной части занятия. Правила соревнований. Особенности судейской терминологии, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

9. Контрольные испытания

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их

специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль, мониторинг общей физической подготовки, тестирование) и врачебный.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий (мониторинг, тесты).

Итоговой аттестацией завершается освоение образовательной программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.

2. Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

Педагогический контроль на начальном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах, либо подтверждаются справкой врача-педиатра.

1.4. Планируемые результаты обучения

1. Результаты обучения (Предметные результаты)

Обучающиеся должны знать:

основу техники и тактики спортивной борьбы кикбоксинг.

Обучающиеся должны уметь:

выполнять специальные упражнения; участвовать в спортивных эстафетах; подвижных играх;

выполнять упражнения, приемы кикбоксинга при работе с манекеном.

Обучающиеся должны получить навыки:

выполнения приемов самостраховки и самоконтроля.

2. Результат воспитывающей деятельности

Развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

самоорганизация, самоконтроль, терпение;

осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;

сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;

сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками;

оказание взаимопомощи товарищу;

уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);

сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость;

проявление инициативы в обще коллективных делах;

адекватная оценка себя;

проявление самостоятельности.

Знать:

1. Общие понятия о физической культуре, основные средства общефизической подготовки.

2. Общие основы техники кикбоксинга.

3. Правила подвижных и спортивных игр, основные (упрощённые) правила соревнований.

4. Правила гигиены, требования к местам проведения занятий и соревнований, начальные сведения о строении и функциях организма человека.

Уметь:

1. Основы базовой техники кикбоксинга (стойки, удары, блоки)

2. Тактические действия (умение принимать решение в бою, применять умения: базовые удары ногами, руками).

3. Технические комплексы – бой с тенью.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кикбоксинг»:

для учащихся первого года обучения начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Методическое обеспечение

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков от одной ступени обучения к другой, более глубокое усвоение материала.

Образовательный процесс строится по трем основным видам деятельности:

- обучение теоретическим знаниям (вербальная информация, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);
- самостоятельная работа обучающихся;
- практическая отработка умений и навыков.

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы.

2.2. Формы аттестации

Формы и методы обучения.

Форма реализации - индивидуально – групповая.

Доминирующая форма обучения – групповая.

Методы обучения:

1. Словесные: рассказ, беседа, лекция.
2. Наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы): этот метод включает в себя показ видео и фотоматериала, демонстрация, звуковая и световая сигнализация.
2. Метод проблемного обучения: проблемное изложение материала, создание проблемных ситуаций.
3. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: творческие задания, комфортная структура занятия, познавательные и развивающие, имитационные игры
4. Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, поощрение, наблюдение, анкетирование, анализ результатов.
Большое воспитательное воздействие оказывает участие обучающихся в общешкольных мероприятиях.
5. Методы диагностики личностного развития воспитанников: сравнение и анализ выполняемых заданий, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения;
6. Применение на занятиях здоровье сберегающих технологий.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня, применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия. Формы проверки: опрос, собеседование, наблюдение, выполнение упражнений.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебной четверти.

2.3. Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня применяются следующие критерии:

– тестовые задания для определения уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы.

– тестирование;

– итоговая диагностика.

– Начальная диагностика – анкета.

Промежуточная диагностика.

Средством контроля и управления образовательного процесса для данной программы служит – тестирование, демонстрация базовых элементов боевого искусства кикбоксинг

Критерии выполнения программы.

В результате освоения программы, учащиеся должны овладеть системой знаний, умений и навыков, необходимых не только для применения в данный момент жизни, но и применимых в дальнейшей повседневной жизни (чувство самоконтроля).

Система отслеживания результатов образовательной деятельности.

Задача:

1. Определить степень усвоения программы.

2. Выявить динамику движения каждого учащегося по программе.

Отслеживание результатов трудовой деятельности учащихся происходит в три этапа. Начальный этап диагностирования проводится в сентябре – октябре каждого учебного года. Далее отслеживаются способности учащихся в середине учебного года (январь – февраль). В конце каждого учебного года – итоговая аттестация учащихся.

Форма диагностики – наблюдение и тест, которые учащиеся выполняют в течение одного занятия.

Диагностическая методика разработана самим педагогом.

Данная методика помогает отследить уровень развития творческих способностей учащихся. Результатом анализа – уровень освоения образовательной программы.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии: наблюдение за деятельностью учащегося, содержательная оценка – рецензия педагогом, само- и взаимоконтроль.

Промежуточный контроль: выполнение контрольных работ и тестов в данном направлении.

Воспитывающая деятельность.

– способствовать организации содержательного досуга средствами единоборства.

- воспитывать индивидуальную профессиональную спортивную этичность;
- содействовать личностному развитию и профессиональному самоопределению

Развивающая деятельность.

- развитие трудовых умений и навыков;
- развитие навыка общения с учителями, сверстниками, родственниками и друзьями;
- развивать психофизическую подготовку, направленную на овладение принципами саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.
- развивать умственные и физические аспекты обучающихся через изучение приемов и базовых элементов боевого искусства кикбоксинг.

2.4. Методические материалы

Принципы реализации программы:

Принцип доступности и последовательности в обучении: «построение» учебного процесса от простого к сложному.

Принцип научности: учебный курс основан на современных научных достижениях.

Учет возрастных особенностей каждого конкретного возраста.

Принцип наглядности: широкое использование наглядных и дидактических пособий.

Принцип связи теории с практикой: органическое сочетание в работе с детьми теоретических знаний и практических умений и навыков.

Принцип актуальности: приближенность содержания программы к реальным условиям жизни.

Принцип результативности: стремление к достижению высоких результатов.

Основополагающие принципы реализации программы:

1. Личностный подход к обучению и воспитанию учащихся;
2. Динамичность и вариативность занятий.

Педагогическая целесообразность программы состоит в непрерывном социальном развитии личности учащихся и реализуется, согласно программе, в двуедином процессе творческой деятельности, где когнитивные аспекты создают новые возможности для развития социальной зрелости, для нового уровня осознания, присвоения, развития мотивационно - потребностной, аффективной сферы детей младшего школьного возраста и подростков.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-	Форма подведения итогов

		воспитательного процесса	
Общефизическая подготовка.	Практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ- технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод сопряженного воздействия, метод частичного регламентирования Групповой, поточный, повторный.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ- технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования, фронтальный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Беседа, лекция, практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ- технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования	Контрольные упражнения, мониторинг.
Тактическая подготовка.	Лекция, показ видеоматериала, посещение	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ- технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования	Контрольные тесты

Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, показ видеоматериала	Словесный метод, наглядный метод с применением IT-технологий (мультимедиа ресурсы)	Опрос учащихся, тесты
Контроль умений и навыков.	Зачет.	Педагогический контроль Врачебный контроль	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. Мониторинг.

Педагогический контроль на начальном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов.

Врачебный контроль предусматривает:

При приеме в группу поступающий должен пройти медицинское обследование и получить письменный допуск врача для занятий в секции кикбоксинг, проходить медицинское обследование в начале каждого учебного года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра Коммюникейшин Лтд, 1999
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994.
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972 г.
4. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. – М., 2009 г.
5. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с