

**Департамент образования Администрации г. Омска
Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
города Омска «Центр творчества «Созвездие»**

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
БОУ ДО г. Омска «ЦТ «Созвездие»
от « 14 » 06 _____ 2019 г.
Протокол № 2 _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БОУ ДО г. Омска
«ЦТ «Созвездие»
_____ Д.Н. Жидков
« ____ » _____ 2019 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ КИКБОКСИНГА»**

Возраст учащихся: 6 -14 лет
Срок реализации: 5 лет; трудоемкость: 1080 часов
Стартовый и базовый уровень

Составители:

Рахматулин Артур Эдуардович,
старший методист,
Попов Кирилл Андреевич,
педагог дополнительного образования

г. Омск, 2019

Содержание

1	Пояснительная записка	
	- направленность	3
	- актуальность	3
	- адресат программы	3
	- сроки реализации программы	4
	- режим занятий	4
	- особенности организации образовательного процесса	5
	- цель и задачи программы	6
2	Планируемый результат	7
3	Содержание программы (стартовый уровень)	
	- 1 год обучения	9
	- 2 год обучения	14
	Содержание программы (базовый уровень)	
	- 3 год обучения	20
	- 4 год обучения	25
	- 5 год обучения	30
4	Контрольно-оценочные средства	35
5	Условия реализации программы	
	- методическое обеспечение программы	41
	- материально-техническое обеспечение программы	41
6	Литература.	42
7	Приложения.	44

Пояснительная записка

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы кикбоксинга» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность.

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. На фоне социальных и экономических преобразований общества идет увеличение количества спортивных общественных организаций, спортивных клубов, кружков и секций, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. В связи с этим актуальна разработка дополнительной общеобразовательной программы по кикбоксингу.

Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с учащимися в возрасте от 6 до 14 лет.

Система подготовки юных кикбоксеров нуждается в продолжительном времени, которое условно можно разделить на несколько последовательных взаимосвязанных этапов:

Этап начальной подготовки (стартовый уровень), 2 года обучения, младший школьный возраст (6 -10 лет).

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы. В этом возрасте у детей есть свои особенности в организации движения. Им намного проще выполнять размашистые, крупные движения, мелкая техника даётся им очень тяжело.

Несмотря на то, что у детей растёт физическая выносливость, на психологическом уровне они не могут долго концентрировать внимание на чём-то одном, не умеют ещё сосредотачиваться, в результате чего интерес быстро угасает, и они очень быстро утомляются. Поэтому занятие не должно быть эмоционально перенасыщено, объём материала должен быть ограничен их физическими возможностями. Это необходимо учитывать, меняя формы деятельности в течение занятия, чередовать серьезную деятельность с игровыми формами обучения, чтобы переключить и удержать внимание учащихся.

В этом возрасте ребенок становится самостоятельным, переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству.

К концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы.

На этом этапе решаются следующие задачи:

- привитие интереса к занятиям физическими упражнениями, кикбоксингом;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развития специальных качеств и способностей, нужных виду спорта;

- обучение основам техники, тактики.

Этап специализированной базовой подготовки (базовый уровень), 3 года обучения, средний школьный возраст (10-14 лет).

В этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. В этом возрасте плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Необходимо учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Улучшается способность к абстрактному мышлению.

На этом этапе решается ряд задач:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и кикбоксингом частности;
- развитие скорости, силы, ловкости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие специальных качеств и способностей, которые определяют успешное овладение навыками борьбы на ринге;
- обучение основам техники и тактики кикбоксинга;
- привлечение к участию в игровой и соревновательной деятельности.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Продолжительность образовательного процесса составляет 1080 часов, в том числе:

Стартовый уровень 432 часа, из них:

- 1 год обучения – 216 часов.
- 2 год обучения – 216 часов.

Базовый уровень 648 часов, из них:

- 3 год обучения – 216 часов.
- 4 год обучения – 216 часов.
- 5 год обучения – 216 часов.

Режим занятий.

Режим занятий по программе:

Стартовый уровень:

- 1 год обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.
- 2 год обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.

Базовый уровень:

- 3 год обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.
- 4 год обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.

- 5 год обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроением на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

Условия реализации дополнительной образовательной программы соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, органов управления образования администрации Омской области и города Омска.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе предполагают очную форму обучения.

Формы обучения – индивидуальные, групповые, фронтальные, в парах.

В процессе обучения и тренировок применяются следующие методы:

словесные: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: демонстрация, просмотр видеозаписей, экскурсии;

практические:

- групповое освоение приемов (без партнера) под общую команду;
- групповое освоение приемов (с партнером) под общую команду;
- самостоятельное освоение приемов в парах, свободно передвигающихся по залу;
- условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);
- освоение учащимися приемов в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;
- условный бой с широкими технико – тактическими задачами.

образовательные события (соревнования и показательные выступления).

При организации самостоятельной работы и работы по индивидуальным учебным заданиям используются инструктаж, консультации.

Зачисление учащихся в объединение проводится после собеседования. Необходимые документы:

- заявление от родителей;
- согласие на обработку персональных данных;
- медицинское заключение о состоянии здоровья.

Численный состав группы на каждом году обучения – 12-15 человек.

Группы стартового уровня формируется из учащихся 6 - 10 лет. На занятиях большое внимание уделяется общей физической подготовке, развитию ловкости, быстроты реакции. Учащиеся познакомятся в кикбоксингом как видом спорта, изучают основные базовые стойки, способы передвижения, элементарные способы нанесения ударов и защиты, получают первоначальный опыт участия в соревнованиях (семи-контакт) и показательных выступлениях различного уровня.

Группы базового уровня формируется из учащихся 10 - 14 лет, прошедших обучение по программе стартового уровня или имеющих необходимый уровень физической подготовки и объем знаний, умений и навыков в области спортивных

единоборств. Учащиеся продолжают совершенствование навыков выполнения общефизических и специальных упражнений. На занятиях учащиеся продолжают отработку стойки, ударов руками и ногами, изучат технику более сложных ударов и способов передвижений, познакомятся с тактикой ведения боя и правилами соревнований в разделе лайт-контакт. Учащиеся получают позитивный соревновательный опыт, став участниками показательных выступлений и соревнований различного уровня.

На всех этапах реализации программы ведется **работа с одарёнными детьми** (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В начале обучения проводится диагностика способностей учащихся. По результатам диагностики в соответствии с содержанием образовательного процесса планируется дифференцированная работа с детьми с учётом выявленных способностей. По результатам диагностики и наблюдения выстраивается дальнейшая работа с одарёнными учащимися, основной задачей которой является помощь максимально раскрыть свой потенциал.

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество родителями. Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим учащимся.

Цель и задачи программы.

Цель - формирование мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом, через овладение основами кикбоксинга.

Задачи:

Предметные:

- способствовать формированию специфических для кикбоксинга навыков: нанесение ударов, способов защит, технико-тактических приемов;
- укреплять общефизическую подготовку учащихся;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту реакции, силовую выносливость;
- научить правильному дыханию во время тренировочного процесса и соревнований.

Метапредметные:

- развивать регулятивные учебные действия;
- развивать познавательные учебные действия;
- развивать коммуникативные учебные действия.

Личностные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты.

Личностные результаты		
Способен: • применять в практической деятельности свои права и обязанности как учащегося, • к осознанному выбору направления образования, • уважительно и доброжелательно относиться к окружающим, • общаться со сверстниками и взрослыми, • применять в практической деятельности правила личной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях.		
Метапредметные результаты		
Регулятивные универсальные учебные действия.	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия.
Способен: • удерживать цель деятельности до получения ее результата; • приводить доказательства и рассуждать; • осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); • оценивать результаты деятельности (чужой, своей); • оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	Способен: • выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения. • высказывать предположения; • выбирать решение из нескольких предложенных.	Способен: • описывать события, движения, приемы: передавать его характеристики, используя выразительные средства языка; • составлять небольшие устные монологические высказывания.
Предметные результаты		
Знает и применяет в практической деятельности: • спортивные термины и понятия кикбоксинга;		

- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений;
- технику выполнения наклонов, упражнений на равновесие, поворотов и прыжков;
- технику ударов руками и ногами;
- технику защиты от ударов руками и ногами;
- правила безопасности и гигиены.

Учебно-тематический план
Стартовый уровень
Первый год обучения

№	Тема	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Введение в программу»					
1.1	Введение в программу.	1	1	2	наблюдение
Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»					
2.1	Гигиена спортсмена-кикбоксера.	1	1	2	тестирование
2.2	Экипировка спортсмена-кикбоксера.	1	1	2	тестирование
2.3	Оборудование мест соревнований.	1	1	2	тестирование
2.4	Правила соревнований.	1	1	2	тестирование
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
3.1	Значение ОФП для спортсмена-кикбоксера.	1	1	2	тестирование
3.2	Общеразвивающие упражнения.	4	20	24	выполнение нормативов
3.3	Упражнения на координацию и равновесие.	4	16	20	выполнение нормативов
3.4	Упражнения со скакалкой.	2	8	10	выполнение нормативов
3.5	Подвижные и спортивные игры.	2	8	10	наблюдение
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
4.1	Специальная физическая подготовка	4	14	18	выполнение нормативов
Раздел 5 «Основы кикбоксинга»					
5.1	Стойка.	4	4	8	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.2	Базовая техника ударов руками (атака).	6	20	26	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.3	Базовая техника ударов ногами (атака)	6	20	26	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.4	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	6	20	26	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.5	Боевые дистанции.	6	6	12	наблюдение, тестирование,

					результаты соревнований
Раздел 6 «Я расту»					
6.1	Участие в программе «Город мастеров».	1	5	6	наблюдение,
6.2	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	1	5	6	анкетирование, результаты соревнований
Раздел 7 Образовательное событие «Спортивная семья»					
7.1	Коллективное планирование образовательного события.	1	1	2	наблюдение,
7.2	Коллективная подготовка к участию в образовательном событии.	1	3	4	наблюдение,
7.3	Проведение образовательного события.		2	2	результаты соревнований
7.4	Коллективное подведение итогов образовательного события.		2	2	анкетирование
Раздел 8 «Подведение итогов»					
8.1	Итоговое занятие	1	1	2	анкетирование
Всего часов		54	162	216	

**Стартовый уровень
Первый год обучения
Содержание**

Раздел 1 «Введение в программу»

1.1 Введение в программу.

Термины и понятия:

Цель и задачи программы. Правила безопасности на занятиях кикбоксингом, организация обучения. Кикбоксинг в России и Омской области.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеозаписей с соревнований и тренировок.

Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»

2.1 Гигиена спортсмена-кикбоксера.

Термины и понятия:

Влияния разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и

соревнований.

Виды деятельности учащихся:

- составление режима дня.

2.2 Экипировка спортсмена-кикбоксера.

Термины и понятия:

Требования к экипировке спортсмена-кикбоксера.

Виды деятельности учащихся:

- примерка спортивной экипировки.

2.3 Оборудование мест соревнований.

Термины и понятия:

Ринг. Размеры. Инвентарь. Правила поведения и безопасности на спортивных сооружениях, во время соревнований.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение тестовых заданий по правилам безопасности.

2.4 Правила соревнований.

Термины и понятия:

Ритуал перед началом боя. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Правила определения победителя. Возрастные группы и весовые категории. Единая спортивная квалификация.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение тестовых заданий по правилам соревнований.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка»

3.1 Значение ОФП для спортсмена-кикбоксера.

Термины и понятия:

Утренняя зарядка. Нормативы ГТО. Строевые упражнения. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.
- выполнение строевых упражнений.
- сдача нормативов ГТО (сентябрь, январь, май).

3.2 Общеразвивающие упражнения.

Термины и понятия:

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение. Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице». «Челночный» бег. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом. Прыжки и кувырки. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- критерии оценки выполнения общефизических упражнений.
- выполнение гимнастических упражнений.
- выполнение акробатических упражнений.
- выполнение легкоатлетических упражнений.

3.3 Упражнения на координацию и равновесие.

Термины и понятия:

Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение упражнений на координацию.
- выполнение упражнений равновесие.

3.4 Упражнения со скакалкой.

Термины и понятия:

Техника прыжков с длинной и короткой скакалкой. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед (назад).
- выполнение прыжков с попеременной сменой ног с вращением скакалки вперед (назад).
- игры и конкурсы со скакалкой.

3.5 Подвижные и спортивные игры.

Термины и понятия:

Игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты. Подвижные игры: «Рыбак и рыбка», «Кто последний», «Смелые мышки», «Нитка, иглолка», «У медведя в бору», «День и ночь». Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- спортивные игры.
- подвижные игры.

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»

4.1 Специальная физическая подготовка

Термины и понятия:

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений со снарядами для развития мышц ног, рук, плечевого пояса.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости:
- бег с ускорениями.
- спортивные игры, эстафеты.

Раздел 5 «Основы кикбоксинга»

5.1 Стойка.

Термины и понятия:

Фронтальная и боевая стойка.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных имитационных упражнений на закрепление позиций фронтальной и боевой стойках:
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.2 Базовая техника ударов руками (атака).

Термины и понятия:

Классификация боксерских ударов и их терминология. Техника выполнения прямых ударов руками: прямой левый, прямой правый.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение прямых ударов руками без партнера в одношереножном строю.
- выполнение прямых ударов руками без партнера в двухшереножном строю.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.3 Базовая техника ударов ногами (атака).***Термины и понятия:***

Удары ногами и их классификация. Техника выполнения прямых ударов ногами.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение ударов ногами без партнера в одношереножном строю.
- выполнение ударов ногами без партнера в двухшереножном строю.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.4 Базовая техника защиты от ударов рук, ног.***Термины и понятия:***

Защиты и их классификация. Основы техники защиты от ударов руками и ногами.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение защитных действий от прямых ударов без партнера в одношереножном строю.
- выполнение защитных действий от прямых ударов без партнера в двухшереножном строю.
- выполнение защитных действий от ударов ногами без партнера в одношереножном строю.
- выполнение защитных действий от ударов ногами без партнера в двухшереножном строю.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.5 Боевая дистанция.***Термины и понятия:***

Дальняя дистанция, средняя дистанция, ближняя дистанция, боевая стойка, передвижение, удары и защиты на разных дистанциях.

Виды деятельности учащихся:

- имитационные бои (спарринг).
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

Раздел 6 «Я расту»**6.1. Участие в программе «Город мастеров»*****Термины и понятия:***

Добровольчество это современно.

Виды деятельности учащихся:

- участие в добровольческих акциях.

6.2 Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.***Термины и понятия:***

Документы для участия в соревнованиях. Правила безопасности и гигиены.

Виды деятельности учащихся:

- участие в соревнованиях.
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 7 «Образовательное событие «Спортивная семья»

7.1 Коллективное планирование образовательного события.

Термины и понятия:

Требования к проведению образовательного события.

Виды деятельности учащихся:

- выявление особенностей и требований к проведению и участию в образовательном событии.
- распределение обязанностей, координация усилий; разделение ответственности за конечный результат, осуществление взаимного контроля.

7.2 Коллективная подготовка к участию в образовательном событии.

Термины и понятия:

Положение о проведении соревнований. Документация. Требования к участникам. Правила техники безопасности на соревнованиях.

Виды деятельности учащихся:

- каждый участник разрабатывает маршрут реализации познавательного интереса в образовательном событии.
- коллективное обсуждение плана подготовки.
- подготовка к проведению и участию в образовательном событии.
- подготовка и оборудование места проведения соревнований.

7.3 Проведение образовательного события.

Виды деятельности учащихся:

- участие в соревнованиях.

7.4 Коллективное подведение итогов образовательного события.

Виды деятельности учащихся:

- анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

Раздел 8 «Подведение итогов»

8.1 Итоговое занятие

Термины и понятия:

Тренировочные задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся:

- показательные выступления для родителей.

Второй год обучения

№	Тема	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.1	Вводное занятие.	1	1	2	наблюдение
Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»					
2.1	Виды соревнований. Семи-контакт.	1	1	2	тестирование
2.2	Экипировка спортсмена-кикбоксера (семи-контакт)	1	1	2	тестирование

2.3	Оборудование мест соревнований (семи-контакт)	1	1	2	тестирование
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
3.1	Значение ОФП для спортсмена-кикбоксера.	1	1	2	тестирование
3.2	Общеразвивающие упражнения.	4	16	20	выполнение нормативов
3.3	Упражнения на координацию и равновесие.	4	12	16	выполнение нормативов
3.4	Упражнения со скакалкой.	2	4	6	выполнение нормативов
3.5	Подвижные и спортивные игры.	2	4	6	наблюдение
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
4.1	Специальная физическая подготовка	4	14	18	выполнение нормативов
Раздел 5 «Основы кикбоксинга»					
5.1	Стойка. Передвижения в стойке.	4	4	8	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.2	Базовая техника ударов руками (атака).	6	24	30	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.3	Базовая техника ударов ногами (атака)	6	24	30	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.4	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	6	24	30	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.5	Боевые дистанции.	6	10	16	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
Раздел 6 «Я расту»					
6.1	Участие в программе «Город мастеров».	1	5	6	наблюдение,
6.2	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	1	7	8	анкетирование, результаты соревнований
Раздел 7 «Образовательное событие «Соревнования по семи-контакту»					
7.1	Коллективное планирование образовательного события.	1	1	2	наблюдение,
7.2	Коллективная подготовка к	1	3	4	наблюдение,

	участию в образовательном событии.				
7.3	Проведение образовательного события.		2	2	результаты соревнований
7.4	Коллективное подведение итогов образовательного события.		2	2	анкетирование
Раздел 8 «Подведение итогов»					
8.1	Итоговое занятие	1	1	2	анкетирование
Всего часов		54	162	216	

Содержание

Раздел 1 «Вводное занятие»

1.1 Вводное занятие.

Термины и понятия:

Цель и задачи программы. Правила безопасности на занятиях кикбоксингом, организация обучения. Кикбоксинг в России и Омской области.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеозаписей с соревнований и тренировок.

Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»

2.1 Виды соревнований. Семи-контакт.

Термины и понятия:

Виды соревнований по кикбоксингу. Правила соревнований по семи-контакту. Ритуал перед началом боя. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Правила определения победителя.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение тестовых заданий по правилам соревнований.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

2.2 Экипировка спортсмена-кикбоксера (семи-контакт).

Термины и понятия:

Требования к экипировке спортсмена-кикбоксера для соревнований по семи-контакту.

Виды деятельности учащихся:

- примерка и подгонка экипировки.

2.3 Оборудование мест соревнований (семи-контакт).

Термины и понятия:

Зал для соревнований по семи-контакту. Ринг. Размеры. Инвентарь. Правила поведения и безопасности в спортсооружениях, на тренировках.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение тестовых заданий по правилам безопасности.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка»

3.1 Значение ОФП для спортсмена-кикбоксера.

Термины и понятия:

Нормативы ГТО. Строевые упражнения. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение контрольных нормативов и нормативов ГТО.

3.2 Общеразвивающие упражнения.

Термины и понятия:

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение. Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице». «Челночный» бег. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом. Прыжки и кувырки. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- критерии оценки выполнения общефизических упражнений.
- выполнение гимнастических упражнений.
- выполнение акробатических упражнений.
- выполнение легкоатлетических упражнений.

3.3 Упражнения на координацию и равновесие.

Термины и понятия:

Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение упражнений на координацию.
- выполнение упражнений равновесие.

3.4 Упражнения со скакалкой.

Термины и понятия:

Техника прыжков с длинной и короткой скакалкой. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед (назад).
- выполнение прыжков с попеременной сменой ног с вращением скакалки вперед (назад).
- игры и конкурсы со скакалкой.

3.5 Подвижные и спортивные игры.

Термины и понятия:

Игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты.

Виды деятельности учащихся:

- спортивные игры.
- подвижные игры.

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»

4.1 Специальная физическая подготовка

Термины и понятия:

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений со снарядами для развития мышц ног, рук, плечевого пояса.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости.
- бег с ускорениями,
- спортивные игры, эстафеты.

Раздел 5 «Основы кикбоксинга»

5.1 Стойка. Передвижения в стойке.

Термины и понятия:

Фронтальная и боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Техника передвижения шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Дистанция.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных имитационных упражнений на закрепление и совершенствование навыков передвижений во фронтальной и боевой стойках:
 - передвижение вперед-влево;
 - передвижение вперед-вправо;
 - передвижение назад-вправо;
 - передвижение назад-влево;
 - шаги вперед-назад одиночные;
 - шаги влево-вправо одиночные;
 - сочетание шагов вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад;
 - слитные шаги: 2-3 вперед и 2-3 назад в различных сочетаниях;
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.2 Базовая техника ударов руками (атака).

Термины и понятия:

Классификация боксерских ударов и их терминология. Техника выполнения прямых двойных ударов руками: прямой левый - прямой правый. Техника выполнения ударов снизу. Боксерский мешок. Правила безопасности

Виды деятельности учащихся:

- выполнение двойных прямых ударов без партнера в одношереножном строю.
- выполнение двойных прямых ударов без партнера в двухшереножном строю.
- выполнение ударов снизу без партнера в одношереножном строю.
- выполнение ударов снизу без партнера в двухшереножном строю.
- имитация ударов руками в парах без контакта.
- выполнение ударов руками по боксерскому мешку.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.3 Базовая техника ударов ногами (атака).

Термины и понятия:

Удары ногами и их классификация. Техника выполнения ударов ногами: маваши-гири (боковой удар), мая-гири (прямой удар).

Виды деятельности учащихся:

- выполнение ударов ногами без партнера в одношереножном строю.
- выполнение ударов ногами без партнера в двухшереножном строю.
- имитация ударов ногами в парах без контакта.
- выполнение ударов руками по боксерскому мешку.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.4 Базовая техника защиты от ударов рук, ног.

Термины и понятия:

Защиты и их классификация. Техника защитных действий.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение защитных действий от ударов руками без партнера в одношереножном строю.
- выполнение защитных действий от ударов руками без партнера в двухшереножном строю.
- выполнение защитных действий от ударов ногами без партнера в одношереножном строю.
- выполнение защитных действий от ударов ногами без партнера в двухшереножном строю.
- выполнение защитных действий от ударов руками и ногами с партнером без контакта.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.5 Боевая дистанция.

Термины и понятия:

Дальняя дистанция, средняя дистанция, ближняя дистанция, боевая стойка, передвижение, удары и защиты на разных дистанциях.

Виды деятельности учащихся:

- имитационные бои (спарринг).
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

Раздел 6 «Я расту»

6.1. Участие в программе «Город мастеров»

Термины и понятия:

Добровольчество это современно.

Виды деятельности учащихся:

- участие в добровольческих акциях.

6.2 Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Термины и понятия:

Документы для участия в соревнованиях. Правила безопасности и гигиены.

Виды деятельности учащихся:

- участие в соревнованиях.
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 7 «Образовательное событие «Соревнования по семи-контакту»

7.1 Коллективное планирование образовательного события.

Термины и понятия:

Требования к проведению образовательного события «Соревнования по семи-контакту».

Виды деятельности учащихся:

- выявление особенностей и требований к проведению и участию в образовательном событии.
- распределение обязанностей, координация усилий; разделение ответственности за конечный результат, осуществление взаимного контроля.

7.2 Коллективная подготовка к участию в образовательном событии.

Термины и понятия:

Правила и порядок проведения соревнований по семи-контакту. Положение о проведении соревнований. Документация. Требования к участникам. Правила техники безопасности на соревнованиях.

Виды деятельности учащихся:

- каждый участник разрабатывает маршрут реализации познавательного интереса в образовательном событии.
- коллективное обсуждение плана подготовки.
- подготовка к проведению и участию в образовательном событии.
- подготовка и оборудование места проведения соревнований.

7.3 Проведение образовательного события.

Виды деятельности учащихся:

- участие в соревнованиях.

7.4 Коллективное подведение итогов образовательного события.

Виды деятельности учащихся:

- анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

Раздел 8 «Подведение итогов»

8.1 Итоговое занятие

Термины и понятия:

Подведение итогов работы. Тренировочные задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся:

- показательные выступления для родителей.

Базовый уровень

**Учебно-тематический план
Третий год обучения**

№	Тема	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.1	Вводное занятие.	1	1	2	наблюдение
Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»					
2.1	Соревнования в разделе лайт-контакт.	1	3	4	тестирование
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
3.1	Общеразвивающие упражнения.	2	8	10	выполнение нормативов
3.2	Упражнения на координацию и равновесие.	2	8	10	выполнение нормативов
3.3	Упражнения со скакалкой.	2	4	6	выполнение нормативов
3.4	Подвижные и спортивные игры.	2	10	12	наблюдение

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
4.1	Специальная физическая подготовка	4	10	14	выполнение нормативов
Раздел 5 «Основы кикбоксинга»					
5.1	Стойка. Передвижения в стойке.	2	4	6	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.2	Базовая техника ударов руками (атака).	8	26	34	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.3	Базовая техника ударов ногами (атака)	8	26	34	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.4	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	8	26	34	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.5	Боевые дистанции.	2	8	10	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.6	Тактика ведения боя.	4	6	10	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
Раздел 6 «Я расту»					
6.1	Участие в программе «Город мастеров».	1	5	6	наблюдение,
6.2	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	1	11	12	анкетирование, результаты соревнований
Раздел 7 «Образовательное событие «Соревнования по лайт-контакту»					
7.1	Коллективное планирование образовательного события.	1	1	2	наблюдение,
7.2	Коллективная подготовка к участию в образовательном событии.	1	3	4	наблюдение,
7.3	Проведение образовательного события.		2	2	результаты соревнований
7.4	Коллективное подведение итогов образовательного события.		2	2	анкетирование
Раздел 8 «Подведение итогов»					

8.1	Итоговое занятие	1	1	2	анкетирование
Всего часов		49	167	216	

Содержание

Раздел 1 «Вводное занятие»

1.1 Вводное занятие.

Термины и понятия:

Цель и задачи программы базового уровня. Правила безопасности на занятиях кикбоксингом, организация обучения. Кикбоксинг в России и Омской области.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеозаписей с соревнований и тренировок.

Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»

2. Соревнования в разделе лайт-контакт.

Термины и понятия:

Правила соревнований по лайт-контакту. Требования к экипировке спортсмена-кикбоксера для соревнований по лайт-контакту. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Правила определения победителя. Зал для соревнований по лайт-контакту. Ринг. Размеры. Инвентарь. Правила поведения и безопасности в спортсооружениях, на тренировках.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение тестовых заданий по правилам соревнований.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка»

3.1 Общеразвивающие упражнения.

Термины и понятия:

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение. Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице». «Челночный» бег. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом. Прыжки и кувырки. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- критерии оценки выполнения общефизических упражнений.
- выполнение гимнастических упражнений.
- выполнение акробатических упражнений.
- выполнение легкоатлетических упражнений.

3.2 Упражнения на координацию и равновесие.

Термины и понятия:

Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение упражнений на координацию.
- выполнение упражнений равновесие.

3.3 Упражнения со скакалкой.

Термины и понятия:

Техника прыжков с длинной и короткой скакалкой. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед (назад).
- выполнение прыжков с попеременной сменой ног с вращением скакалки вперед (назад).
- игры и конкурсы со скакалкой.

3.4 Подвижные и спортивные игры.

Термины и понятия:

Игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты.

Виды деятельности учащихся:

- спортивные игры.
- подвижные игры.

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»

4.1 Специальная физическая подготовка

Термины и понятия:

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений со снарядами для развития мышц ног, рук, плечевого пояса.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости.
- бег с ускорениями,
- спортивные игры, эстафеты.

Раздел 5 «Основы кикбоксинга»

5.1 Стойка. Передвижения в стойке.

Термины и понятия:

Фронтальная и боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Техника передвижения с ударами под шаг. Ведение боя на средней дистанции.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных имитационных упражнений на закрепление и совершенствование навыков передвижений во фронтальной и боевой стойках на средней дистанции:
 - шаг правой ногой с ударом правой рукой;
 - шаг левой ногой с ударом левой рукой;
 - групповое выполнение упражнений;
 - работа в парах;
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.2 Базовая техника ударов руками (атака).

Термины и понятия:

Классификация боксерских ударов и их терминология. Техника выполнения серии прямых двойных ударов руками: прямой левый - прямой правый. Техника работы с боксерский мешком. Правила безопасности

Виды деятельности учащихся:

- выполнение серии двойных прямых ударов левой в голову - правой в корпус без партнера;

- выполнение серии двойных прямых ударов правой в голову - левой в корпус без партнера;
- имитация серии двойных прямых ударов в парах без контакта.
- выполнение серии двойных прямых ударов по боксерскому мешку.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.3 Базовая техника ударов ногами (атака).

Термины и понятия:

Удары ногами и их классификация. Техника выполнения ударов ногами: йокагири (боковой удар).

Виды деятельности учащихся:

- выполнение ударов ногами без партнера;
- имитация ударов ногами в парах без контакта.
- выполнение ударов ногами по боксерскому мешку.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.4 Базовая техника защиты от ударов рук, ног.

Термины и понятия:

Защиты и их классификация. Техника защитных действий.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение защитных действий от ударов руками без партнера;
- выполнение защитных действий от ударов руками и ногами с партнером без контакта;
- работа в парах;
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.5 Боевая дистанция.

Термины и понятия:

Дальняя дистанция, средняя дистанция, ближняя дистанция, боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.

Виды деятельности учащихся:

- имитационные бои (спарринг) на средней дистанции;
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.6 Тактика ведения боя.

Термины и понятия:

Изучение способов ведения боя. Тактика ведения боя с учетом манеры противника. Тактика ведения боя против техники ударов ногами.

Виды деятельности учащихся:

- отработка техники защиты руками от ударов ногами;
- имитационные бои (спарринг) на средней дистанции;
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

Раздел 6 «Я расту»

6.1. Участие в программе «Город мастеров»

Термины и понятия:

Добровольчество это современно.

Виды деятельности учащихся:

- участие в добровольческих акциях.

6.2 Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.***Термины и понятия:***

Документы для участия в соревнованиях. Правила безопасности и гигиены.

Виды деятельности учащихся:

- участие в соревнованиях.
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 7 «Образовательное событие «Соревнования по лайт-контакту»**7.1 Коллективное планирование образовательного события.*****Термины и понятия:***

Требования к проведению образовательного события «Соревнования по лайт-контакту».

Виды деятельности учащихся:

- выявление особенностей и требований к проведению и участию в образовательном событии.
- распределение обязанностей, координация усилий;
- разделение ответственности за конечный результат, осуществление взаимного контроля.

7.2 Коллективная подготовка к участию в образовательном событии.***Термины и понятия:***

Правила и порядок проведения соревнований по лайт-контакту. Положение о проведении соревнований. Документация. Требования к участникам. Правила техники безопасности на соревнованиях.

Виды деятельности учащихся:

- каждый участник разрабатывает маршрут реализации познавательного интереса в образовательном событии.
- коллективное обсуждение плана подготовки.
- подготовка к проведению и участию в образовательном событии.
- подготовка и оборудование места проведения соревнований.

7.3 Проведение образовательного события.***Виды деятельности учащихся:***

- участие в соревнованиях.

7.4 Коллективное подведение итогов образовательного события.***Термины и понятия:***

Критерии оценивания результатов

Виды деятельности учащихся:

- анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

Раздел 8 «Подведение итогов»**8.1 Итоговое занятие*****Термины и понятия:***

Подведение итогов работы. Тренировочные задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся:

- показательные выступления для родителей.

Четвертый год обучения
Учебно-тематический план

№	Тема	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.1	Вводное занятие.	1	1	2	наблюдение
Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»					
2.1	Соревнования в разделе лайт-контакт.	1	1	2	тестирование
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
3.1	Общеразвивающие упражнения.		6	6	выполнение нормативов
3.2	Упражнения на координацию и равновесие.		6	6	выполнение нормативов
3.3	Упражнения со скакалкой.		4	4	выполнение нормативов
3.4	Подвижные и спортивные игры.		10	10	наблюдение
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
4.1	Специальная физическая подготовка	4	10	14	выполнение нормативов
Раздел 5 «Основы кикбоксинга»					
5.1	Стойка. Передвижения в стойке.	2	6	8	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.2	Базовая техника ударов руками (атака).	8	28	36	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.3	Базовая техника ударов ногами (атака)	8	28	36	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.4	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	8	28	36	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.5	Боевые дистанции.	2	10	12	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.6	Тактика ведения боя.	4	6	20	наблюдение, тестирование, результаты

					соревнований
Раздел 6 «Я расту»					
6.1	Участие в программе «Город мастеров».	1	5	6	наблюдение,
6.2	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	1	15	16	анкетирование, результаты соревнований
Раздел 7 «Образовательное событие «Соревнования по лайт-контакту»					
7.1	Коллективное планирование образовательного события.	1	1	2	наблюдение,
7.2	Коллективная подготовка к участию в образовательном событии.	1	3	4	наблюдение,
7.3	Проведение образовательного события.		2	2	результаты соревнований
7.4	Коллективное подведение итогов образовательного события.		2	2	анкетирование
Раздел 8 «Подведение итогов»					
8.1	Итоговое занятие	1	1	2	анкетирование
Всего часов		41	175	216	

Содержание

Раздел 1 «Вводное занятие»

1.1 Вводное занятие.

Термины и понятия:

Цель и задачи программы базового уровня. Правила безопасности на занятиях кикбоксингом, организация обучения. Кикбоксинг в России и Омской области.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеозаписей с соревнований и тренировок.

Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»

2. Соревнования в разделе лайт-контакт.

Термины и понятия:

Правила соревнований по лайт-контакту. Требования к экипировке спортсмена-кикбоксера для соревнований по лайт-контакту. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Правила определения победителя. Зал для соревнований по лайт-контакту. Ринг. Размеры. Инвентарь. Правила поведения и безопасности в спортсооружениях, на тренировках.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение тестовых заданий по правилам соревнований.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка»

3.1 Общеразвивающие упражнения.

Термины и понятия:

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Виды деятельности учащихся:

- критерии оценки выполнения общефизических упражнений.
- выполнение гимнастических упражнений.
- выполнение акробатических упражнений.
- выполнение легкоатлетических упражнений.

3.2 Упражнения на координацию и равновесие.***Термины и понятия:***

Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение упражнений на координацию.
- выполнение упражнений равновесие.

3.3 Упражнения со скакалкой.***Термины и понятия:***

Техника прыжков с длинной и короткой скакалкой. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед (назад).
- выполнение прыжков с попеременной сменой ног с вращением скакалки вперед (назад).
- игры и конкурсы со скакалкой.

3.4 Подвижные и спортивные игры.***Термины и понятия:***

Игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты.

Виды деятельности учащихся:

- спортивные игры.
- подвижные игры.

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»**4.1 Специальная физическая подготовка*****Термины и понятия:***

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений со снарядами для развития мышц ног, рук, плечевого пояса.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости.
- бег с ускорениями,
- спортивные игры, эстафеты.

Раздел 5 «Основы кикбоксинга»**5.1 Стойка. Передвижения в стойке.*****Термины и понятия:***

Фронтальная и боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Техника передвижения с ударами в разножку. Ведение боя на ближней дистанции.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных имитационных упражнений на закрепление и совершенствование навыков передвижений во фронтальной и боевой стойках на средней и ближней дистанции:

- шаг правой ногой с ударом левой рукой;
- шаг левой ногой с ударом правой рукой;
- групповое выполнение упражнений;
- работа в парах;

- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.2 Базовая техника ударов руками (атака).

Термины и понятия:

Классификация боксерских ударов и их терминология. Техника выполнения боковых ударов руками (хук). Комбинации прямых и боковых ударов. Техника работы с боксерский мешком. Правила безопасности

Виды деятельности учащихся:

- отработка техники боковых ударов;
- выполнение серии боковых и прямых ударов левой в голову - правой в корпус без партнера;
- выполнение серии боковых и прямых ударов правой в голову - левой в корпус без партнера;
- выполнение серии боковых и прямых ударов по боксерскому мешку;
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.3 Базовая техника ударов ногами (атака).

Термины и понятия:

Удары ногами и их классификация. Техника выполнения ударов ногами: урмаваши-гири (обратный боковой удар).

Виды деятельности учащихся:

- выполнение ударов ногами без партнера;
- имитация ударов ногами в парах без контакта.
- выполнение ударов ногами по боксерскому мешку.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.4 Базовая техника защиты от ударов рук, ног.

Термины и понятия:

Защиты и их классификация. Техника защитных действий.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение защитных действий от ударов руками без партнера;
- выполнение защитных действий от ударов руками и ногами с партнером без контакта;
- работа в парах;
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.5 Боевая дистанция.

Термины и понятия:

Ближняя дистанция, боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней ближней дистанции.

Виды деятельности учащихся:

- имитационные бои (спарринг) на средней и ближней дистанции;
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.6 Тактика ведения боя.

Термины и понятия:

Изучение способов ведения боя. Тактика ведения боя с учетом манеры противника. Тактика ведения боя против техники ударов ногами.

Виды деятельности учащихся:

- отработка техники защиты руками от ударов ногами;
- имитационные бои (спарринг) на средней и ближней дистанции;
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

Раздел 6 «Я расту»

6.1. Участие в программе «Город мастеров»

Термины и понятия:

Добровольчество это современно.

Виды деятельности учащихся:

- участие в добровольческих акциях.

6.2 Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Термины и понятия:

Документы для участия в соревнованиях. Правила безопасности и гигиены.

Виды деятельности учащихся:

- участие в соревнованиях.
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 7 «Образовательное событие «Соревнования по лайт-контакту»

7.1 Коллективное планирование образовательного события.

Термины и понятия:

Требования к проведению образовательного события «Соревнования по лайт-контакту».

Виды деятельности учащихся:

- выявление особенностей и требований к проведению и участию в образовательном событии.
- распределение обязанностей, координация усилий;
- разделение ответственности за конечный результат, осуществление взаимного контроля.

7.2 Коллективная подготовка к участию в образовательном событии.

Термины и понятия:

Правила и порядок проведения соревнований по лайт-контакту. Положение о проведении соревнований. Документация. Требования к участникам. Правила техники безопасности на соревнованиях.

Виды деятельности учащихся:

- каждый участник разрабатывает маршрут реализации познавательного интереса в образовательном событии.
- коллективное обсуждение плана подготовки.
- подготовка к проведению и участию в образовательном событии.
- подготовка и оборудование места проведения соревнований.

7.3 Проведение образовательного события.

Виды деятельности учащихся:

- участие в соревнованиях.

7.4 Коллективное подведение итогов образовательного события.

Термины и понятия:

Критерии оценивания результатов.

Виды деятельности учащихся:

- анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

Раздел 8 «Подведение итогов»

8.1 Итоговое занятие

Термины и понятия:

Подведение итогов работы. Тренировочные задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся:

- показательные выступления для родителей.

Пятый год обучения

№	Тема	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.1	Вводное занятие.	1	1	2	наблюдение
Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»					
2.1	Соревнования в разделе лайт-контакт.	1	1	2	тестирование
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
3.1	Общеразвивающие упражнения.		6	6	выполнение нормативов
3.2	Упражнения на координацию и равновесие.		6	6	выполнение нормативов
3.3	Упражнения со скакалкой.		4	4	выполнение нормативов
3.4	Подвижные и спортивные игры.		10	10	наблюдение
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
4.1	Специальная физическая подготовка	4	10	14	выполнение нормативов
Раздел 5 «Основы кикбоксинга»					
5.1	Стойка. Передвижения в стойке.	2	6	8	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.2	Базовая техника ударов руками (атака).	8	28	36	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.3	Базовая техника ударов ногами	8	28	36	наблюдение,

	(атака)				тестирование, результаты соревнований
5.4	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	8	28	36	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.5	Боевые дистанции.	2	10	12	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
5.6	Тактика ведения боя.	4	6	20	наблюдение, тестирование, результаты соревнований
Раздел 6 «Я расту»					
6.1	Участие в программе «Город мастеров».	1	5	6	наблюдение,
6.2	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	1	15	16	анкетирование, результаты соревнований
Раздел 7 «Образовательное событие «Соревнования по лайт-контакту»					
7.1	Коллективное планирование образовательного события.	1	1	2	наблюдение,
7.2	Коллективная подготовка к участию в образовательном событии.	1	3	4	наблюдение,
7.3	Проведение образовательного события.		2	2	результаты соревнований
7.4	Коллективное подведение итогов образовательного события.		2	2	анкетирование
Раздел 8 «Подведение итогов»					
8.1	Итоговое занятие	1	1	2	анкетирование
Всего часов		41	175	216	

Содержание

Раздел 1 «Вводное занятие»

1.1 Вводное занятие.

Термины и понятия:

Цель и задачи программы базового уровня. Правила безопасности на занятиях кикбоксингом, организация обучения. Кикбоксинг в России и Омской области.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеозаписей с соревнований и тренировок.

Раздел 2 «Кикбоксинг – как вид спорта»

2. Соревнования в разделе лайт-контакт.

Термины и понятия:

Правила соревнований по лайт-контакту. Правила поведения и безопасности в спортооружениях, на тренировках.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение тестовых заданий по правилам соревнований.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка»

3.1 Общеразвивающие упражнения.

Термины и понятия:

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Виды деятельности учащихся:

- критерии оценки выполнения общефизических упражнений.
- выполнение гимнастических упражнений.
- выполнение акробатических упражнений.
- выполнение легкоатлетических упражнений.

3.2 Упражнения на координацию и равновесие.

Термины и понятия:

Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение упражнений на координацию.
- выполнение упражнений равновесие.

3.3 Упражнения со скакалкой.

Термины и понятия:

Техника прыжков с длинной и короткой скакалкой. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед (назад).
- выполнение прыжков с попеременной сменой ног с вращением скакалки вперед (назад).
- игры и конкурсы со скакалкой.

3.4 Подвижные и спортивные игры.

Термины и понятия:

Игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты.

Виды деятельности учащихся:

- спортивные игры.
- подвижные игры.

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»

4.1 Специальная физическая подготовка

Термины и понятия:

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений со снарядами для развития мышц ног, рук, плечевого пояса.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости.
- бег с ускорениями,
- спортивные игры, эстафеты.

Раздел 5 «Основы кикбоксинга»

5.1 Стойка. Передвижения в стойке.

Термины и понятия:

Способы передвижений в стойке. Техника челночного передвижения с ударами. Ведение боя на дальней дистанции.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение специальных имитационных упражнений на закрепление и совершенствование навыков передвижений и ударов на средней, ближней и дальней дистанции;
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.2 Базовая техника ударов руками (атака).

Термины и понятия:

Классификация боксерских ударов и их терминология. Техника выполнения ударов руками снизу (апперкот). Комбинации прямых, боковых и ударов снизу. Техника работы с боксерский мешком. Правила безопасности

Виды деятельности учащихся:

- отработка техники ударов снизу;
- выполнение серии различных ударов руками без партнера;
- выполнение серии различных ударов руками по боксерскому мешку;
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.3 Базовая техника ударов ногами (атака).

Термины и понятия:

Удары ногами и их классификация. Техника выполнения ударов ногами: ушиба- гири (удар с разворота).

Виды деятельности учащихся:

- выполнение ударов ногами без партнера;
- имитация ударов ногами в парах без контакта.
- выполнение ударов ногами по боксерскому мешку.
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.4 Базовая техника защиты от ударов рук, ног.

Термины и понятия:

Защиты и их классификация. Техника защитных действий.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение защитных действий от ударов руками без партнера;
- выполнение защитных действий от ударов руками и ногами с партнером без контакта;
- работа в парах;
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.5 Боевая дистанция.

Термины и понятия:

Дальняя дистанция, боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Техника сокращения дистанции.

Виды деятельности учащихся:

- имитационные бои (спарринг) на средней, ближней и дальней дистанции;
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

5.6 Тактика ведения боя.

Термины и понятия:

Изучение способов ведения боя. Тактика ведения боя с учетом манеры противника. Тактика ведения боя против различных техник.

Виды деятельности учащихся:

- отработка тактики в имитационные бои (спарринг) на средней, ближней и дальней дистанции;
- работа в парах.
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

Раздел 6 «Я расту»

6.1. Участие в программе «Город мастеров»

Термины и понятия:

Добровольчество это современно.

Виды деятельности учащихся:

- участие в добровольческих акциях.

6.2 Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Термины и понятия:

Документы для участия в соревнованиях. Правила безопасности и гигиены.

Виды деятельности учащихся:

- участие в соревнованиях.
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 7 «Образовательное событие «Соревнования по лайт-контакту»

7.1 Коллективное планирование образовательного события.

Термины и понятия:

Требования к проведению образовательного события «Соревнования по лайт-контакту».

Виды деятельности учащихся:

- выявление особенностей и требований к проведению и участию в образовательном событии.
- распределение обязанностей, координация усилий;
- разделение ответственности за конечный результат, осуществление взаимного контроля.

7.2 Коллективная подготовка к участию в образовательном событии.

Термины и понятия:

Правила и порядок проведения соревнований по лайт-контакту. Положение о проведении соревнований. Документация. Требования к участникам. Правила техники безопасности на соревнованиях.

Виды деятельности учащихся:

- каждый участник разрабатывает маршрут реализации познавательного интереса в образовательном событии.

- коллективное обсуждение плана подготовки.
- подготовка к проведению и участию в образовательном событии.
- подготовка и оборудование места проведения соревнований.

7.3 Проведение образовательного события.

Виды деятельности учащихся:

- участие в соревнованиях.

7.4 Коллективное подведение итогов образовательного события.

Виды деятельности учащихся:

- анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

Раздел 8 «Подведение итогов»

8.1 Итоговое занятие

Термины и понятия:

Подведение итогов работы. Тренировочные задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся:

- показательные выступления для родителей.

Контрольно-оценочные средства

Способами определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы «Основы кикбоксинга» служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в начале и в конце учебного года на основе контрольных опросов, тестирования, педагогического наблюдения и диагностических методик определения уровня развития предметных результатов. А также методик определения уровня личностных и метапредметных результатов. Диагностика проводится по мере изучения разделов программы на каждом году обучения.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Основы кикбоксинга» служат результаты выполнения контрольных нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня.

Тестирование проводится в начале каждого учебного года с целью выявления общего уровня подготовки учащихся и в конце каждого учебного года с целью определения их готовности к освоению курса программы следующего года обучения.

В течение каждого учебного года, по мере изучения разделов программы, педагог методом наблюдения и собеседования с учащимися подводят предварительные итоги.

По окончании обучения учащиеся получают:

- стартовый уровень - свидетельство о дополнительном образовании образца Центра творчества «Созвездие»;
- базовый уровень - свидетельство о дополнительном образовании муниципального образца и могут продолжить занятия по программе углубленного уровня сложности.

Оценочная форма достижения предметных результатов.

Цель: выявить динамику уровня формирования предметных результатов у учащихся в течение учебного года.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, результаты участия в соревнованиях и показательных выступлениях

№	ФИ учащегося	Нормативы ГТО			Экипировка			Правила безопасности на занятиях, соревнованиях			Стойка кикбоксера			Техника ударов руками			Техника ударов ногами			Техника защиты от ударов руками и ногами			Участие в соревнованиях		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И

«В» - входящая

«Т» - текущая

«И» - итоговая

Критерии оценки:

Показатели	Критерии по уровням		
	<i>Высокий (3балла)</i>	<i>Средний (2балла)</i>	<i>Низкий (1балл)</i>
Нормативы ГТО	Нормативы и критерии по возрастам Приложение №2		
Экипировка	Знает все элементы и назначение экипировки, способен правильно подобрать их.	Знает все элементы и назначение экипировки, испытывает затруднения при их подборе.	Знает название элементов экипировки, испытывает затруднение при определении их назначения.
Правила безопасности на	Знает и применяет в практической деятельности	Знает правила безопасности, при	При проведении занятий не

занятиях, соревнованиях	правила безопасности.	применении в практической деятельности испытывает не большие затруднения.	соблюдает правила безопасности.
Стойка кикбоксера	Технически грамотно стоит в стойке, без затруднений применяет технику во время соревнований и тренировочных упражнений.	Технически грамотно стоит в стойке, затрудняется в выполнении стойки во время соревнований и тренировочных упражнений.	Испытывает затруднения при техническом исполнении стойки кикбоксера.
Техника ударов руками	Знает и применяет в практической деятельности технику выполнения ударов руками.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает не большие затруднения при выполнении ударов руками.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает затруднения при выполнении ударов руками.
Техника ударов ногами	Знает и применяет в практической деятельности технику выполнения ударов ногами.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает не большие затруднения при выполнении ударов ногами.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает затруднения при выполнении ударов ногами.
Техника защиты от ударов руками и ногами.	Знает и применяет в практической деятельности технику защиты от ударов руками и ногами.	Знает технику защиты от ударов руками и ногами, испытывает не большие затруднения при применении в практической деятельности.	Знает технику защиты от ударов руками и ногами, испытывает затруднения при применении в практической деятельности.
Участие в соревнованиях	Принимал участие в соревнованиях. Провел более 10 боев, в 90% одержал победу.	Принимал участие в соревнованиях. Провел менее 10 боев, в 70% одержал победу.	Принимал участие в соревнованиях. Провел менее 4 боев.

Оценочная форма достижения личностных и метапредметных результатов

Цель: выявить динамику развития личностных и метапредметных результатов учащихся в течение учебного года.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, результаты соревнований и показательных выступлений.

[illegible]

2																			
3																			

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика

Показатели	Критерии по уровням		
	<i>Высокий (3балла)</i>	<i>Средний (2балла)</i>	<i>Низкий (1балл)</i>
Личностные результаты			
Волевые качества личности	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и усердие в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.
Морально-этические ориентации.	Способен соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки, оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Способен соотносить поступок с моральной нормой; при оценке своих и чужих поступков испытывает затруднения.	Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.
Мотивация на здоровый образ жизни	Знает и применяет в практической деятельности правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. В сложных ситуациях испытывает затруднения.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - приводить доказательства и рассуждать; - анализировать свое эмоциональное состояние; - осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - рассуждать, при приведении доказательств испытывает затруднения; Испытывает затруднения при: - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.	Имеет представление о цели и результате деятельности. Испытывает затруднения при: - планировании решения учебной задачи; - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.
Познавательные	Способен: - воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; - презентовать подготовленную информацию. - приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений;	Способен: - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Способен: - высказывать предположения. Испытывает затруднения при: - выборе решений из нескольких предложенных; - воспроизведении по памяти

	- высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Испытывает затруднения при: - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.	информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.
Коммуникативные	Способен: - работать с информационными источниками; - описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; - составлять небольшие устные монологические высказывания.	Испытывает затруднения при: - работе с информационными источниками; - описании объекта; Способен: - составлять небольшие устные монологические высказывания.	Имеет представление о источниках информации. Испытывает затруднения при: - описании объекта, устных сообщениях.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Основы кикбоксинга» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование материалов. В их числе:

1. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, отвечающая федеральным требованиям к образовательным программам ДОД.
2. Пакет методических материалов:
 - учебно-методическая литература;
 - дидактические материалы (карточки, технологические карты, таблицы, схемы) по кикбоксингу;
 - контрольный блок (описание критериев и показателей качества образовательного процесса, мониторинга образовательного процесса и диагностических методик);
 - инструкции по технике безопасности;
 - глоссарий (перечень терминов и выражений с толкованием);
 - видеоматериалы;
4. Материалы, отражающие достижения учащихся (портфолио детского объединения);
5. Перечень учебных заведений по профилю деятельности.

Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный зал, оборудованный зеркальной стеной, шведской стенкой, гимнастическими скамейками, тренажерами, татами и матами.

Оборудование:

- музыкальный центр.
- компьютер, видеопроектор, экран.
- гимнастические коврики и маты.
- мячи, скакалки, обручи.
- экипировка (шлемы, перчатки, футы, щитки).
- боксерские лапы и макивары.
- гантели, штанга, набивные мячи.

Материально-техническая база объединения формируется за счет учреждения, добровольной родительской помощи (родители участвуют в формировании инфраструктуры, ремонте учебного кабинета) и привлечения спонсоров.

Список литературы

Нормативные документы организации дополнительного образования детей

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации : [принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 08.06.2021).
2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон N 273 – ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : Одобрен Советом Федерации 6 декабря 2012 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 08.06.2021).
3. Российская Федерация. Законы. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации : Федеральный закон N 124-ФЗ : [принят Государственной Думой 03 июля 1998 года : Одобрен Советом Федерации 09 июля 1998 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ (дата обращения: 08.06.2021).
4. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи : Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 : [Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=120496791608760539051969505&cacheid=195B93503245C263A95CB326F2535213&mode=splus&base=RZ&n=371594&rnd=CB5CEFC727FFC7C1549791ACD8F4C2EF#19eje1k71kc> (дата обращения: 08.06.2021).
5. Российская федерация. Приказы. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) : [Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=366211#07337428688728238> (дата обращения: 08.06.2021).
6. Российская федерация. Приказы. "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" : Приказ Министерства образования и

науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 : [Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 сентября 2017 г. Регистрационный N 48226] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/ (дата обращения: 08.06.2021).

Литература для педагогов

7. Абрамова, М.А. Медико-биологическая оценка сердечно-сосудистой системы кикбоксеров 11-13 лет / М.А. Абрамова, Д.В. Пьянкова, В.Г. Шубный // Молодежная наука как фактор и ресурс опережающего развития. Сборник статей Международной научно-практической конференции.- 2019.- С. 6-10.
8. Бокс: альманах / гл. ред. И. Верещагин. – Москва: Издательство Грин-Хилл 2011, - 56 с., ISBN 978-5-98724-120-2. Текст: непосредственный.
9. Перрека, Джоржио Кикбоксинг. Подготовка - Технические приемы - Поединок. – М: Издательство Аст, 2004., 160 с., – ISBN 5-17-023346-9, 5-271-08536-8, 88-272-1113-6. Текст: непосредственный.
10. Елжова, Н.В. Система контроля и методическая работа в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов на Дону: Издательство Феникс, 2011, - 265 с., – ISBN 5-222-09762-5. Текст: непосредственный.
11. Лысенко, А.С. Бокс. Вершины мастерства. – Москва: Издательство Дудукчан, 2008, - 152 с. – ISBN 978-966-8472-43-5. Текст: непосредственный.
12. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика.- Москва: Издательство Советский спорт, 2013, - 1048 с. – ISBN 978-5-9718-0458-1. Текст: непосредственный.
13. Хики, Кевин. Бокс. – Москва: Издательство Астрель, 2010. – ISBN 978-5-17-063338-8, 978-5-271-25947-0, 0-7136-6494-0
14. Филимонов, В. И. Бокс и кикбоксинг. / Филимонов, В. И., Ибраев С. Ш. Обучение и тренировка: учеб.-метод. пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу. – Москва.: Издательство Инсан, 2012. – ISBN 978-5-85840-030-1.

Литература для учащихся и родителей

15. Дифференцированная физическая подготовка квалифицированных кикбоксеров / В.Г. Турманидзе, Ф.В. Салугин, Ф.Ф. Касымов, А.А. Фоменко, А.В. Турманидзе, А.В. Салугин // Современные проблемы науки и образования.- 2019.- № 1.- С. 77.
16. Замчий, Т.П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности: практикум / Т.П. Замчий, Ю.П. Салова.- Омск, 2018.- 144
17. Касьянов, С. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. - М. : Эксмо, 2006. - 608 с. С. 553-559.
18. Кладов, Э.В. Развитие специальной выносливости у кикбоксёров юношей в подготовительном периоде с учётом стиля ведения боя: автореф. Канд. Пед. Наук / Э.В. Кладов.- Омск, 2011.- 24с.
19. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков / В.Р. Кучма. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.- 480с.

20. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М: Издательский центр Академия, 2000, - 208 с., – ISBN 5-7695-0410-2.
21. Шестаков, К.В. Этапный контроль в подготовке кикбоксеров / К.В. Шестаков, Г.И. Мокеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XI международной научно-практической конференции.- 2017.- С. 318-321.
22. Щитов, В. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, - 416 с. – ISBN 5-222-04067-4

Приложение №1

Работа с родителями.

Цель: создание условий для успешной реализации образовательной программы через привлечение родителей (законных представителей) учащихся к соучастию в образовательной деятельности творческого объединения.

Задачи:

1. Актуализация потребностей родителей в образовании собственного ребенка.
2. Педагогическое просвещение родителей как заказчиков на образовательные услуги в учреждении дополнительного образования.
3. Партнерство педагогов и родителей в деятельности Учреждения.

Принципы работы с родителями:

- доверия,
- диалога,
- партнерства,
- учета интересов родителей,
- добровольности.

Формы работы с родителями:

- вовлечение родителей в образовательный процесс через открытые занятия, творческие отчеты, совместная разработка планов ТО, реализация социально-образовательных проектов, приглашение родителей в качестве лекторов, помощь в организации массовых дел, выездных мероприятий, родительские собрания (организационное, итоговое), тематические консультации, педагогические беседы с родителями,
- организация рекламных акций «Добро пожаловать в «Созвездие» (начало учебного года),
- участие родителей в ежегодном традиционном Дне открытых дверей, мастер-классах для родителей,
- участие родителей в праздниках выпускников (вручение свидетельств, вручение благодарственных писем родителям за сотрудничество).
- включение родителей в процедуру оценки качества образования через опросы, анкетирование (входящая диагностика ожиданий, изучение уровня удовлетворенности образовательной программой, предложения по улучшению качества инфраструктуры учебного кабинета, ЦТ),
- повышение психолого-педагогической компетентности родителей через консультации по вопросам обучения и воспитания, профориентации.

**Анкета для изучения мнения родителей (законных представителей)
обучающихся о качестве услуг, предоставляемых Центром творчества
"Созвездие"**

Уважаемый участник!

Результаты анкетирования будут использоваться для изучения уровня удовлетворенности условиями и качеством предоставляемых Центром творчества "Созвездие" услуг.

Просим Вас ответить на представленные в анкете вопросы и утверждения одним из трех вариантов (а, б, в).

I. Удовлетворенность населения качеством предоставляемых Центром творчества "Созвездия" услуг.

I.1. Посещение ЦТ "Созвездие" моим ребенком способствует познанию окружающей жизни, развивает его способности, мотивирует к творчеству, обеспечивает самореализацию ребенка.

- ☒ а) да
- ☐ б) да, в определенной степени
- ☐ в) нет

I.2. Качество проведения учебных занятий, уровень воспитательной работы в ЦТ "Созвездие" меня удовлетворяет и отвечает современным требованиям.

- ☐ а) да
- ☐ б) частично удовлетворяет
- ☐ в) нет

I.3. В ЦТ "Созвездие" заботятся о безопасности, здоровье детей, о предупреждении перегрузок, проводится работа по формированию у ребенка культуры здорового и безопасного образа жизни.

- ☐ а) да
- ☐ б) частично
- ☐ в) нет

I.4. Я удовлетворен качеством освоения образовательной программы моим ребенком и организацией контроля результатов обучения со стороны педагога.

- ☐ а) да
- ☐ б) частично удовлетворен
- ☐ в) не удовлетворен

I.5. ЦТ "Созвездие" содействует личностному становлению и решению жизненных проблем моего ребенка: помогает поверить в свои силы, достигать результатов собственной деятельности, выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми.

- ☐ а) да

- ☐ б) частично
- ☐ в) нет

I.6. Я вношу вклад в содействие дополнительному образованию своего ребенка через посещение родительских собраний, открытых занятий, регулярное участие в различных массовых мероприятиях (игровых, спортивных, творческих, интеллектуальных, культурно - досуговых, проектных и др.) и другие формы сотрудничества с ЦТ "Созвездие".

- ☐ а) да
- ☒ б) частично
- ☐ в) нет, я не имею возможности (желания) сотрудничества

II. Удовлетворенность условиями для предоставления Центром творчества "Созвездие" услуг.

II.1. Местоположение ЦТ "Созвездие" очень удобно для меня и моего ребенка.

- ☐ а) да
- ☐ б) не совсем удобно
- ☐ в) нет, но отсутствует альтернатива

II.2. Меня удовлетворяет расписание занятий детского коллектива (объединения, студии, кружка).

- ☐ а) да
- ☐ б) частично удовлетворяет
- ☐ в) нет

II.3. Меня удовлетворяют профессиональные качества педагогов, работающих с моим ребенком.

- ☐ а) да
- ☐ б) не в полной мере
- ☐ в) нет

II.4. Я считаю удовлетворительной материально-техническую оснащенность учебных помещений ЦТ "Созвездие" (рабочее место ребенка, спортивный зал, актовый зал, наглядные пособия, наличие компьютеров, интерактивных досок, аудио- и видеоматериалов).

- ☐ а) да
- ☐ б) частично
- ☐ в) нет

II.5. Я считаю удовлетворительной материально-техническую оснащенность санитарно-бытовых помещений (оборудованные гардеробы, туалеты, места личной гигиены и т.д.)

- ☐ а) да
- ☐ б) частично
- ☐ в) нет

П.6. При необходимости я могу обратиться в ЦТ "Созвездие" за квалифицированным советом и консультацией.

- ☐ а) да, всегда
- ☐ б) могу, по предварительной договоренности или в часы приема
- ☐ в) нет

П.7. Родителей, в достаточной степени информируют о деятельности ЦТ "Созвездие" через сайт, информационные стенды в образовательном учреждении, устные сообщения педагога и администрации, родительские собрания, встречи.

- ☐ а) да
- ☐ б) информируют, но недостаточно
- ☐ в) информации крайне недостаточно

П.8. Управление ЦТ "Созвездие", которое осуществляет администрация, способствует улучшению образовательного процесса.

- ☐ а) да
- ☒ б) частично способствует
- ☐ в) нет

П.9. При принятии управленческих решений администрация считается с мнением детей и родителей, есть возможность присутствовать на открытых мероприятиях, поучаствовать в работе родительских собраний и Совета учреждения.

- ☐ а) да
- ☐ б) в определенной степени считаются
- ☐ в) нет

П.10. Я доволен тем, что мой ребёнок посещает ЦТ "Созвездие" и готов рекомендовать его своим родственникам и знакомым.

- ☐ а) да
- ☐ б) порекомендую, разъяснив имеющиеся недостатки
- ☐ в) не вполне доволен, рекомендовать не буду

Приложение №2

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-8 ЛЕТ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4

2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

ЗОЛОТОЙ ЗНАЧЕК - «В» высокий уровень

СЕРЕБРЯННЫЙ ЗНАЧЕК - «С» средний уровень

БРОНЗОВЫЙ ЗНАЧЕК - «Н» низкий уровень