

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МБУДО «ДЮСШ»  
Волховского муниципального района  
(протокол от «31» мая 2022 г. № 5)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБУДО «ДЮСШ»  
Волховского муниципального района  
от «31» мая 2022 г. № 150

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кикбоксинг»**

Срок реализации программы 1 года

Составители:  
заместитель директора по учебно-воспитательной  
работе Лисицына Марина Сергеевна  
старший методист по сетевому взаимодействию  
Лисицын Сергей Андреевич

г. Сясьстрой  
2022 год

## Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебно-тематическое планирование	7
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	18
3. Планируемые результаты освоения программы	22
4. Система оценки результатов освоения программы	23
5. Воспитательная работа	24
6. Приложение 1 Календарный учебный график	30
7. Приложение 2 Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы	31

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, содержащими нормы, регулирующие порядок обучения по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Кикбоксинг - спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Кикбоксинг – один из видов контактного единоборства, объединивший в себе технику кулачного боя и ударов ногами. Его иногда так и называют – «бокс с ногами». По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Ключевыми различиями между боксом и кикбоксингом являются: В кикбоксинге можно использовать как руки, так и ноги, но в боксе используются только руки. Кикбоксер может бить куда угодно, но в боксе удары ниже пояса запрещены. В экипировке обязательно присутствуют боксерские перчатки. Существует более широкий спектр техник в кикбоксинге по сравнению с боксом.

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочной работы с учащимися, результаты и опыт работы тренера – преподавателя по боксу.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности,

средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности. Индивидуальная подготовленность учащихся определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Учащиеся с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям. Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего,

зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно дифференцирующему принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление одарённых детей.

Задачи:

- удовлетворить потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;

- выявить способных детей к занятиям кикбоксингом;

- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

- способствовать социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- содействовать развития физических качеств, необходимых для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Программа предназначена для детей от 6 лет до 17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 6 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения (таблица).

*Таблица - Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в кикбоксинге*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в боксе
Телосложение	1
Выносливость	3
Мышечная сила	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Скоростные способности	2
Вестибулярная устойчивость	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

## 1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование программы рассчитано на 42 недели-168 часов (таблица 1.1.) и на 36 недель-144 часа (таблица 1.2.).

Таблица 1.1. – Учебно-тематическое планирование на 168 часов

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	42
2.2	Избранный вид спорта	96
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		168

Таблица 1.2. – Учебно-тематическое планирование на 144 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	12
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	36
2.2	Избранный вид спорта	82
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	12
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		144

План график распределения программного материала на 2022 – 2023 учебный год, рассчитан на 42 недели -168 часов (таблица 1.3.).

Таблица 1.3.- План график распределения программного материала на 168 часов

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	14	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	-	
2. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	42	4	4	4	4	3	3	4	6	4	4	2	
2.2. Избранный вид спорта	96	10	10	10	10	7	9	10	10	10	8	2	
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	14	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	-	
3. Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	
Общее количество часов	168	18	18	16	18	12	14	18	18	16	16	4	

План график распределения программного материала на 2022 – 2023 учебный год, рассчитан на 36 недель -144 часов (таблица 1.4.).

Таблица 1.4.- План график распределения программного материала на 144 часа

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	12	2	2	1	2	1	1	2	1	-
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.2. Избранный вид спорта	82	10	10	9	10	6	9	10	12	6
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	12	2	2	1	2	1	1	2	1	-
3. Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	144	18	18	15	18	12	15	18	18	12

Промежуточная аттестации учащихся, проводится в форме тестирования учащихся, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

### Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 1.5.).

Таблица 1.5.- Темы занятий по теоретической подготовке

№	Наименование темы
1.	Вид спорта – кикбоксинг.
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5.	Дистанционное обучение.
6.	Здоровьесберегающие формы и технологии.
7.	Наставничество.
8.	Основы техники и тактики в кикбоксинге.
9.	Правила ведения боя и проведения соревнований по кикбоксингу.
10.	Проектно-исследовательская деятельность.
11.	Строение и функции организма человека.
12.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
13.	Физическая культура и спорт.
14.	Функциональная грамотность.



### Вид спорта – кикбоксинг.

История развития кикбоксинга в мире и нашей стране. Достижения кикбоксеров России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий кикбоксингом. Влияние занятий кикбоксинга на развитие человека.

### Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

### Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

### Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

### Дистанционное обучение.

Образовательный процесс с применением технологий, обеспечивающих связь учащихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

### Здоровьесберегающие формы и технологии.

Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

### Наставничество.

Способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более опытного и знающего, предоставление молодым людям помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении. Это древнейшая форма обучения старшими младших прикладным знаниям, необходимому поведению,

инструментальным навыкам, формирования у них жизненных ценностей и позитивных установок.

#### Основы техники и тактики в кикбоксинге.

Основные сведения о технике и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники и тактики. Анализ выполнения техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике боя. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в Просмотр видеозаписей техники боя сильнейших кикбоксёров.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили боя и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов боя. Тактика и ее значение в общей стратегии боя. Стыль боя и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой боя. Анализ изучаемых тактических вариантов боя. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей поединков.

#### Правила ведения боя и проведения соревнований по кикбоксингу.

Правила ведения боя и проведения соревнований по кикбоксингу. Судейство соревнований. Требования к экипировке участников и месту проведения соревнований.

#### Проектно-исследовательская деятельность.

Деятельность по проектированию собственного исследования, предполагающая выделение целей и задач, выделение принципов отбора методик, планирование хода исследования, определение ожидаемых результатов, оценка реализуемости исследования, определение необходимых ресурсов.

#### Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

#### Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требования к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

#### Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

### Функциональная грамотность.

Способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Учащихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по кикбоксингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

### **Практическая подготовка**

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей детей, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Принцип целенаправленной, разносторонней специальной подготовки, строгое соблюдение в процессе роста тренировочных нагрузок.

Постоянное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма детей.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка учащихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- непрерывное развитие техники и тактики;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок подготовки с учётом периодов полового созревания организма и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень – учащиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны, настойчивы, мыслят творчески.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Распределение материала по развитию общих физических качеств, производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

Общая физическая подготовка направлена на:

- общее развитие и укрепление организма учащихся;
- повышение функциональных возможностей всех органов и систем организма;
- развитие двигательной мускулатуры;
- увеличение уровня силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Задачами обучения и тренировки являются, развитие систем и функций организма учащихся, и овладение разнообразными умениями и навыками.

Средства общей физической подготовки:

-для решения этих задач применяются разнообразные физические упражнения, особенно общеразвивающие упражнения;

-применяются различные упражнения развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах;

-упражнения выполняются в движении и на месте, индивидуально и с партнёрами в парах, в группе;

-много времени следует отвести играм, эстафетам, упражнениям взятых из других видов спорта.

Характер и дозировка упражнений общей подготовленности учащихся должны соответствовать их индивидуальным особенностям, конкретным задачам учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса);
- упражнения для ног (движения согнутыми ногами в коленях, приседания, выпады, прыжки, подскоки на месте и в движении);
- ходьба и бег;
- упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями);
- различные игры и эстафеты;
- акробатические упражнения;
- упражнения со скакалкой;
- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки в длину с разбега, с места);
- спортивные игры по упрощённым правилам.

Учащийся, занимающийся кикбоксингом, должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (скорость, координация, концентрация и т.д.).

Специальная физическая подготовка должна состоять из упражнений возможно более сложных по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузка на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Для специальной физической подготовки в большей мере используются упражнения конкретной направленности. Применяются упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, послушания).

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- старты, ускорения, рывки;
- упражнения для развития ловкости (спортивные игры, комбинированные упражнения);
- упражнения для развития гибкости, маховые движения рук, наклоны, сгибания и разгибания;
- упражнения на расслабление (поднимание и опускание плеч, потряхивание рук и ног, лежа на спине);
- работу с грушей;
- имитационные упражнения, сходные по структуре с элементами кикбоксинга;
- упражнения страховки и самостраховки.

### **Избранный вид спорта**

Основными направлениями кикбоксинга, является:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в кикбоксинге.

Для повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимо сделать акцент на действия спортсмена, биомеханические условия сохранения равновесия, выполнение команд, дыхание при выполнении упражнения.

При подготовке боксёров важно обращать внимание на движение рук, положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных, тазобедренных суставах, а также на работу мышц разгибателей ног и туловища. Правильное сочетание специальной физической и функциональной подготовленности, способствует повышению подготовки в целом.

Огромное значение имеет правильное начальное обучение техники. Обучая технике детей, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и базовые упражнения необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощённым правилам, и эстафетами.

Одним из основных условий успешного овладения техникой является сознательное отношение учащихся к тренировкам, осмысление им каждого движения и совершенствование техники.

Основным методом подготовки в кикбоксинге является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме того, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Техническая подготовка включает в себя:

- стойки;
- передвижения;
- блоки;
- простейшие комбинации в передвижении руками и ногами;
- бой с тенью;
- условный бой;
- технический спарринг;
- спарринг по облегчённым правилам;
- отработка ударов в парах по лапам;
- удары по мешку;
- удары по насыпной груше;
- удары по пневматической груше с платформой;
- совершенствование ранее изученных приёмов;
- комплекс формальных упражнений.

Выработка умения эффективно использовать свои качества, навыки и умения применительно к особенностям противника должна быть постоянной заботой кикбоксёра в его работе над повышением спортивного мастерства.

Тактика – это искусство побеждать, умение рационально и целенаправленно использовать боевые средства для достижения победы.

Тактика кикбоксёра зависит от уровня его технической подготовленности и в свою очередь влияет на дальнейшее развитие и совершенствование её. Тактика также находится в зависимости от степени физической и волевой подготовленности боксёра. Имея широкие возможности проявить в бою качества силы, быстроты, ловкости и выносливости, боксёр может более успешно осуществить свои боевые задачи.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Основными направлениями в области другие виды спорта и подвижные игры, является:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в боксе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-навыки сохранения собственной физической формы.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика — развивает координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия учащихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в



рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование, как средства общей физической подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает учащемуся определенную установку на игру.

## 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими анатомо-физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий, определяется формой обучения, количеством недель в году, часов в год и продолжительностью одного занятия (таблица 2.1.):

Таблица 2.1. - Режим учебно-тренировочных занятий

Форма обучения	Количество часов в год	Количество недель в год	Продолжительность одного занятия
очная, очно - заочная	144 часа	36 недель	45 минут – учащиеся до 8 лет 45 или 90 минут - учащиеся от 8 до 17 лет
очная, очно - заочная	168 часов	42 недели	45 или 90 минут - учащиеся от 8 до 17 лет

Формы занятий, разделяются на урочную и внеурочную деятельность (таблица 2.2.):

Таблица 2.2. – Формы занятий

урочная	неурочная
1. Учебно-тренировочные занятия: - теоретические; - практические.	1. Соревнования и спортивные мероприятия. 2. Просмотр соревнований. 3. Домашнее задание. 4. Самостоятельные занятия.

В рамках обучения может использоваться дистанционное обучение. Цель такого вида обучения – предоставить учащимся возможность освоения учебного материала непосредственно по месту их пребывания. Дистанционное обучение-взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов кикбоксинга, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики кикбоксинга, подвижные и подготовительные игры.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тематического планирования с одним или несколькими учащимися;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях;
- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Исследования многих авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки учащихся, определяются минимальным, оптимальным, максимальным количеством наполняемости групп, также объемом тренировочной нагрузки и продолжительностью занятий (таблица 2.3.).

Таблица 2.3.- Особенности формирования групп

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час - 45 минут, учащиеся до 8 лет - 1 час)
10	15 - 20	30	4	1-2

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно-методические материалы (таблица 2.4., 2.5., 2.6.).

Таблица 2.4. -Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество (штук)
- мячи:	
- набивные,	5
- футбольные,	2
- баскетбольные,	2
-волейбольные,	2
- теннисные;	10
- гири, гантели, штанги;	5
- мешки;	2
- груши;	3
- подушки;	2
- тренажеры;	1
- боевые и снарядные перчатки;	15
- шлем для кикбоксинга;	15
- защита паха;	15
-футы;	15
-защита голени;	15
- резиновый экспандер;	4
- перекладина;	4
- гимнастическая стенка;	4

Таблица 2.5. - Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
компьютер	1

Таблица 2.6. -Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/">http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/</a> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/</a> Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a> официальный интернет – портал правовой информации
<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> - Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации
<a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a> - Международный Олимпийский Комитет
<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a> Минпросвещения России
<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a> Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
<a href="https://olympic.ru/">https://olympic.ru/</a> - Олимпийский Комитет России

<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации. 2021 – 41 с
Атилов А., Глебов Е. Кик-Боксинг: Лоу-Кик Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 560 с.
Ашикага К., Гетье А., Андрэ Э. Джитсу, бокс, сават -Издательство «Крылов».-2019 г.- 416 с.
Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
Бойченко Т.Н. Давай играть! День за днём.- М.: Бином детства 2019 г. 32с.
Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А., Чернышева А.В., Чернова Н.А., Ефремов Д.А., Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию, 2021 – 92 с.
В.А. Марков, В.Л. Штейнбах -Бокс , энциклопедия от А до Я 2011г -656 с.
Горюнов А Золото нации-Саммит-Книга. – 2018 г.-352 с.
Губа В.П., Сенситивные периоды развития детей, Определение спортивного таланта, Монография, 2021 – 176 с.
Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
Железняк Ю., Портнов Ю. и др. Спортивные игры 5-е издание. - М.: Издательский центр "Академия, 2014. - 400с.
Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
Казакеев Е. Как стать кикбоксером, или 10 шагов к безопасности «Издательские решения», 2015. — 158 с.
Киселев В.А., Черемисинов В.Н.- бокс, учебники и учебные пособия по видам спорта, спортивная тренировка.2019 г.-184 с.
Клещёв В.Н. Галочкин П.В. - «Теория и методика кикбоксинга» 2016 г.
Клещёв В.Н. –«Кикбоксинг» М.: Академический Проект, 2006. — 288 с.
Ковалев С.А. На грани-Эксмо-2016.г.-352с.
Колесников А.Ю. Как стать чемпионом лёжа на диване -Филинь-2019 г. 388 с.
Полозов А.А., Полозова Н.Н. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с.
Селезнёв С.П., Качурин А.И., Созинов В.В., Гаврилов В.В. Бокс в трёх стойках- Спорт 2018 г. 58 с.
Стрельников В.А., Толстиков В.А., Кузьмин В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе - Инфра-М – 2017 г. 112 с.
Щитов В. Современный кикбоксинг М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 544 с.:
Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг Учебное пособие для студентов высших учебных заведений М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 240 с
Филимонов В.И., Ибраев С.Ш. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка. - М.: ИНСАН, 2011.

### 3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся.

#### Будут знать:

Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Правила ведения боя;

Правила безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Как с помощью физической культуры и спорта развивать личные качества;

Как правильно адаптироваться в новом коллективе, обществе;

Правила проведения соревнований по кикбоксингу.

#### Будут уметь:

Приобретать жизненно необходимые навыки выполнения физических упражнений;

Проводить зарядку, специальную разминку для кикбоксёров;

Овладеют базовыми навыками техники и тактики кикбоксинга;

#### Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции, силу и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.

#### **4. Система оценки результатов освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся, проводится в форме тестирования учащихся.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программе.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения Приложение №2).

## 5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Главной задачей в занятии с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на всё это обращает внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Педагог, работающий с учащимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных



спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Воспитательная работа реализуется через:

- учебно-тренировочный процесс;
- систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся;
- работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями);
- работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Следует подчеркнуть, что успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому надо установить и держать постоянную связь с родителями (законными представителями). Процесс взаимодействия направлен на активное включение родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями) по повышению их педагогической грамотности: лекторий, тематическая встреча, диспут, дискуссия, консультация, родительские собрания, личная беседа, посещение открытых учебно-

тренировочных, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Примеры тем для работы с родителями (законными представителями):

-Роль семейных (совместных, регулярных) занятий в формировании мотивации ребенка;

-Влияние спорта на воспитание личности. Взаимопомощь и сотрудничество в спорте;

-Воспитание нравственных привычек через занятия;

-Методы семейного воспитания. Наказания и поощрения в семье: за и против;

-Роль семьи в воспитании здорового образа жизни;

-Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на учебный год;

-Нормативные документы, регламентирующие деятельность учреждения;

-Сайт учреждения.

Формы мероприятий с участием родителей (законных представителей):

-Спортивные семейные праздники; (выступления семейных коллективов, знакомство со спортивными традициями семьи и т.д.);

-Игры на свежем воздухе;

-Игровые соревнования (матчи по различным видам спорта, лыжные, туристские походы, и т.д.);

-Участие родителей в проведении мероприятий в качестве организаторов, помощников, участников и пр. (День физкультурника, День здоровья, Мама, папа, я – спортивная семья и т.д.)

Поддержка и поощрение родителей (законных представителей) на уровне учреждения:

-Регулярно поддерживать и поощрять работу родителей (законных представителей);

-Включать награждение родителей (законных представителей) в сценарии мероприятий учреждения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по основным принципам здорового образа жизни:

1. Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

2. Занятия физкультурой. Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

3. Хороший сон. Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста около 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Режим дня. Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Закаливание организма. Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

6. Личная гигиена. Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

7. Отказ от вредных привычек. Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески.

8. Устойчивость к стрессу. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

9. Интеллектуальное развитие. Заинтересуйте ребенка интеллектуальными играми, чтением познавательной литературы. Узнавая что-то новое, он тренирует память, умственные способности, которые в дальнейшем сможет применить в различных жизненных ситуациях. Но при этом не забывайте о контроле над использованием ребенком Интернета.

10. Духовное самочувствие. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешности в любых начинаниях ребенка. Важно уметь правильно определять настрой и склонность к каким-либо увлечениям ребенка и грамотно расставлять приоритеты.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов, медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по безопасности:

для родителей

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

-организация охраны, пропускного и внутри объектового режимов работы в зданиях и на территории Учреждения;

-меры пожарной безопасности на территории, в зданиях и помещениях Учреждения;

-система управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-коррупция в образовательной среде: причины возникновения и правовые последствия;

-формы коррупции в образовании;

-область распространения коррупции;

-пожертвования, навязывание платных образовательных услуг;

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма:

-необходимость использования светоотражающих элементов, которые предназначены для увеличения видимости в темное время суток в свете фар, обязательного использования специальных удерживающих устройств.

-выдержки из Правил дорожного движения «Обязанности пешехода».

-конкретные примеры ДТП с учащимися школ, разбор вместе с родителями их причин.

-демонстрация видеофильмов, которые наглядно показывают, как беспечность взрослых водителей-родителей приводит к трагедиям.

для учащихся

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

- инструктаж по технике безопасности для учащихся по предметам, видам обучения и занятиям, при изучении или проведении которых на них могут воздействовать опасные, вредные факторы.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-сущности коррупции, ее общественная опасность.

-формированию у участников образовательного процесса навыков антикоррупционного поведения, нетерпимости к проявлениям коррупции в повседневной жизни.

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Дорожная безопасность:

-правила дорожного движения.

-безопасный маршрут движения «Дом-школа-дом».

-безопасное поведение на транспорте и передвижению пешком.

-инструктаж о безопасности на дороге (как пешехода, как пассажира автомобиля, скутера, как велосипедиста).

**Календарный учебный график**

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года- 42 учебные недели (при 168 часах) и 36 учебных недель (при 144 часах).

Количество учебных часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного занятия -1-2 академических часа (один час равен – 45 минут), учащиеся до 8 лет занимаются 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года.

Сроки и продолжительность каникул:

- с 31 декабря 2022 года по 10 января 2023 года;

- с 01 июня 2023 года по 31 августа 2023 года (при 36 учебных неделях);

- с 03 июля 2023 года по 31 августа 2023 года (при 42 учебных неделях).

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2022 года - День народного Единства

1-8 января 2023 года - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2023 года - День защитника Отечества

8 марта 2023 года - Международный женский день

1 мая 2023 года - Праздник весны и труда

9 мая 2023 года - День Победы

12 июня 2023 года - День России

Промежуточная аттестация учащихся: май 2023 года при 144 часах и июнь 2022 года при 168 часах;

Окончание учебного года 31 августа 2023 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Сроки приёма на обучение с 01 марта по 31 августа 2022 года.

Адреса на базе, которых проходят занятия:

-187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой ул. 25 Октября д.19 (зал №1)

## Приложение №2

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены в нормативах испытаний (тестов) (таблица 4.1.1., 4.1.2., 4.2.1., 4.2.2., 4.3.1., 4.3.2, 4.4.1., 4.4.2., 4.5.1., 4.5.2.).

*Таблица 4.1.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 6 до 8 лет (мальчики)*

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7.10	6.40	5.20
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	3	4
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	6	9	15
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	7	10	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	+1	+3	+7
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол. раз)	2	3	4
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	21	24	35
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

*Таблица 4.1.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 6 до 8 лет (девочки)*

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	4	6	11
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	+3	+5	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол. раз)	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	18	21	30
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

\* Технико-тактическая программа: Стойки кикбоксёров. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.

Таблица 4.2.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 9 до 10 лет (мальчики)

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	6,2	6,0	5,4
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5
3.	Бег на 1 км (мин. с)	6.10	5.50	4.50
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	3	5
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	9	12	20
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	10	13	22
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	+2	+4	+8
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	27	32	42
9.	Кросс на 2 км. по пересечённой местности	18.00	16.00	13.00
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

Таблица 4.2.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 9 до 10 лет (девочки)

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	12.4	12.0	10,8
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,9	9,5	8,7
3.	Бег на 1 км (мин. с)	6.30	6,20	5,10
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	7	9	15
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	5	7	13
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	+3	+5	+11
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	24	27	36
9.	Кросс на 2 км. по пересечённой местности	19.00	17.30	15.00
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

\* Технико-тактическая программа: Стойки кикбоксёров. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.



Таблица 4.3.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 11 до 12 лет (мальчики)

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9
3.	Бег на 1,5 км (мин. с)	8.20	8.05	6.50
	или бег на 2 км (мин. с)	11.10	10.20	9.20
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	3	4	7
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	11	15	23
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	13	18	28
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	+3	+5	+9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	32	36	46
9.	Кросс на 3 км. по пересечённой местности	18.30	17.30	16.00
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

Таблица 4.3.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 11 до 12 лет (девочки)

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	6.0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	11.3	10,9	10.1
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,4	9.1	8.2
4.	Бег на 1,5 км (мин. с)	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин. с)	13.00	12.10	10.40
5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	9	11	17
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	7	9	14
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	+4	+6	+13
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	18	22
9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	28	30	40
10.	Кросс на 3 км. по пересечённой местности	21.00	20.00	17.40
11.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

\* Технико-тактическая программа: Стойки кикбоксёров. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.

Таблица 4.4.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 13 до 15 лет (мальчики)

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,7
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2
3.	Бег на 2 км (мин. с)	10.00	9.40	8.10
	или бег на 3 км (мин. с)	15.20	14.50	13.00
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	6	8	12
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	13	17	24
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	20	24	36
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	+4	+6	+11
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	35	39	49
9.	Кросс на 3 км. по пересечённой местности	16.30	16.00	14.30
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

Таблица 4.4.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 13 до 15 лет (девочки)

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	10.6	10.4	9.6
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	9.00	8.8	8.0
3.	Бег на 2 км (мин. с)	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин. с)	-	-	-
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	10	12	18
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	8	10	15
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+8	+15
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	21	27
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	31	34	43
9.	Кросс на 3 км. по пересечённой местности	19.30	18.30	17.00
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

\* Технико-тактическая программа: Стойки кикбоксёров. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.

Таблица 4.5.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 16 до 17 лет (мальчики)

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	4,9	4,7	4,4
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0
	или бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,4
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9
3.	Бег на 3 км (мин. с)	15.00	14.30	12.40
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	9	11	14
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	27	31	42
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	36	40	50
9.	Кросс на 5 км. по пересечённой местности	26.30	25.30	23.30
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

Таблица 4.5.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 16 до 17 лет (девочки)

№	Испытания (тесты)	нормативы		
		низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	5.7	5.5	5.0
	или бег на 60 м (с)	10.5	10.1	9.3
	или бег 100 м (с)	17.6	17.2	16.0
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8.9	8.7	7.9
3.	Бег на 2 км (мин. с)	12.00	11.20	9.50
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	11	13	19
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	9	11	16
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+9	+16
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	20
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	33	36	44
9.	Кросс на 3 км. по пересечённой местности	19.00	18.00	16.30
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок

\* Технико-тактическая программа: Стойки кикбоксёров. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.

В ДАННОМ ДОКУМЕНТЕ

ПРОШУ РОЗ'ЯСНО І ПРОДУМОВАНО,

З С (Корупція) *Власов*

Директор *А.А.Фрємєєв*

