

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБОУ «Школа № 2030»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа № 2030

_____ /Н.П. Рябкова/

Приказ № _____

от « _____ » _____ 2016г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

***«КИКБОКСИНГ. Занятия по общей
физической подготовке»***

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 года

Составитель: Теселкин Леонид Дмитриевич,
учитель физической культуры,
КМС по тхэквондо и кикбоксингу

г. МОСКВА, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы

Физическое воспитание — это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств человека. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни человека, хотя его содержание и формы могут изменяться в зависимости от целого ряда условий: возраст человека, уровень жизни, состояние здоровья и т.д. Процесс физического воспитания может осуществляться на материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Специфические особенности кикбоксинга — контакт с партнером посредством ударных движений — способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, воспитывает характер, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Цель программы по ОФП (общей физической подготовке «Кикбоксинг») является воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане ребенка, выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта, организация здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные: знать историю возникновения кикбоксинга в России, основные правила ведения боя, основы технических действий в кикбоксинге, знать о строении тела и иметь понятие о гигиене человека.

Воспитательные: научить выстраивать правильные взаимоотношения в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса, развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Создание устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом, адаптация каждого ребенка в детском коллективе, формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, формирование понятия “здоровый образ жизни”.

Развивающие: вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками в области данного вида спорта, развитие основных двигательных качеств, закаливание занимающихся.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является возможность способствовать развитию у детей всех физических качеств, интересу к занятиям единоборствами и получению навыков самозащиты, развитию ценных в жизни черт характера ребенка.

Сроки реализации, формы и методы проведения занятий

На первом этапе обучения возраст обучающихся - 7-10 лет, режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу (60 учебных часов в год). Срок реализации программы – 1 год (первый этап обучения).

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

Основной формой организации и проведения занятий **является спортивная тренировка**, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

В обучении и тренировке применяют три группы методов: словесные - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение; наглядные - это прежде всего показ (преподавателем, ассистентом, видео и т. д.), практические – которые можно поделить на две группы: методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на развитие двигательных способностей. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие **методические приемы**:

Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);

Освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;

Условный бой с широкими технико–тактическими задачами;

Вольный бой.

Также применяются **игровой и соревновательный** методы.

Принципы построения образовательной программы

Программа составлена на основе следующих принципов:

- принцип доступности и индивидуальности выражает необходимость строить обучение с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений. Учебный материал распределяется таким образом, чтобы содержание предыдущих занятий было подводящим материалом к последующим занятиям.

- принцип сознательности говорит о том, что усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер объясняет ребятам сущность кикбоксинга, сущность и цель каждого технического действия, его ценность как средство физического воспитания и их личностного развития.

- принцип активности состоит в том, что активное участие в учебно - тренировочном процессе, как каждого участника, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы секции кикбоксинга.

- принцип наглядности: Наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе тренера имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом.

- принцип систематичности: Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приемами, а общая и специальная физическая подготовка кикбоксёра достигает высокого уровня, позволяющая одерживать победы.

Ожидаемые результаты и критерии их оценки

Предполагаемые **результаты** и оценка полученных знаний и умений зависят от этапа

подготовки. Одним из существенных результатов занятий кикбоксингом на начальном этапе является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (бег, прыжки и т.п.), а также умение качественно продемонстрировать определенный набор технических действий, соответствующий этапу занятий. **Критериями** оценки являются изменения в состоянии здоровья занимающегося, рост и развитие физической, технической и психологической подготовленности, а также регулярность занятий.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
рассчитана на 98 часов при режиме занятий 2 раза в неделю по 1 часу**

Вид подготовки	Теория	Практика	Всего	Примерное количество часов в каждом занятии
Теоретическая	15	-	15	0.1
Общая и специальная физическая подготовка	-	30	30	0.3
Техническая и тактическая подготовка	-	53	53	0.6
Итого	15	83	98	1

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание) занятия
1	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Разучивание боевой стойки
2	Разучивание прямого удара ногой. Развитие гибкости.
3	Разучивание прямого удара рукой. Развитие силовых качеств.
4-5	Совершенствование боевой стойки. Углубленное разучивание прямого удара ногой.
6-7	Совершенствование боевой стойки и прямого удара рукой
8-9	Углубленное разучивание техники прямых ударов руками и ногами.
10-11	Совершенствование техники прямых ударов руками, развитие скоростно-силовых качеств.
12	Совершенствование прямого удара ногой. Развитие гибкости.
12-13	Совершенствование боевой стойки. Разучивание комбинации “двойка”.
14-15	Совершенствование прямого удара ногой. Углубленное разучивание комбинации “двойка”.
16	Совершенствование прямых ударов перед зеркалом и по лапам.
17	Совершенствование прямого удара ногой перед зеркалом и по макиваре
18-19	Разучивание перемещений шагами вперед-назад в боевой стойке. Развитие координации
20-21	Разучивание перемещений шагами вправо-влево и по кругу в боевой стойке. Развитие координации
22-23	Совершенствование перемещений в боевой стойке. Совершенствование прямых ударов руками и ногами.
24	Разучивание защитных действий от ударов руками (подставка левого плеча). Совершенствование прямых ударов руками перед зеркалом.

25	Разучивание защитных действий от ударов ногами (подставка рук) Совершенствование прямых ударов ногами перед зеркалом.
26	Разучивание защитных действий от ударов руками (подставка правой ладони). Совершенствование прямых ударов руками по лапам.
27	Разучивание защитных действий от ударов ногами (сбивание ноги руками). Совершенствование прямых ударов ногами по макиваре.
28-29	Разучивание двойного прямого удара левой рукой в голову. Совершенствование комбинации «двойка».
30-31	Совершенствование ударов ногами. Развитие гибкости.
32-33	Совершенствование защитных действий от ударов руками.
34-35	Совершенствование защитных действий от ударов ногами.
36-37	Совершенствование передвижения одиночными и слитными шагами.
38-39	Разучивание бокового удара рукой. Развитие силовых качеств.
40	Совершенствование бокового удара рукой перед зеркалом.
41-42	Совершенствование комбинаций из прямых ударов руками и бокового удара рукой по лапам.
43	Разучивание кругового удара ногой.
44-45	Совершенствование кругового удара ногой и прямого удара ногой.
46-47	Совершенствование перемещений в боевой стойке с ударами руками и ногами.
48	Разучивание комбинаций из ударов руками. Работа перед зеркалом.
49	Совершенствование техники ударов ногами перед зеркалом.
50-51	Совершенствование защитных действий от ударов руками. Работа в парах.
52-53	Совершенствование защитных действий от ударов ногами. Работа в парах.
54-55	Разучивание комбинаций из ударов руками и ногами. Работа по снарядам.
56-57	Разучивание комбинаций из ударов руками и ногами. Работа по снарядам.
58-59	Совершенствование техники ударов руками перед зеркалом. Индивидуальная работа над ошибками.
60-61	Совершенствование техники ударов ногами перед зеркалом. Индивидуальная работа над ошибками.
62-63	Основы тактики при работе руками. Работа в парах.
64-65	Основы тактики при работе ногами. Работа в парах.
66-67	Разучивание техники прямых ударов руками по корпусу.
68-69	Совершенствование прямых ударов руками в голову и в корпус при работе в парах.
70-71	Совершенствование прямого удара ногой в корпус и в голову при работе по снарядам.
72	Совершенствование боковых ударов руками на разной дистанции по лапам.
73	Совершенствование кругового удара ногой в голову. Развитие гибкости.
74	Разучивание удара рукой снизу.

75-76	Разучивание комбинаций из ударов руками и ногами. Работа в парах.
77	Совершенствование удара рукой снизу. Разучивание упражнения “бой с тенью”.
78	“Бой с тенью” по заданиям. Изучение тактических действий.
79	Совершенствование комбинаций из ударов руками и ногами. Работа в парах.
80	Разучивание поворотов на 90 градусов в боевой стойке. Применение разворота для защиты и атаки.
81-82	Совершенствование перемещение и поворотов в боевой стойке. Работа в парах.
83-84	Совершенствование ударов руками отдельно на дальней и ближней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
85-86	Совершенствование точности и силы в ударах ногами. Работа на снарядах. Развитие гибкости.
87-88	Разучивание защитного действия “уклон”. Работа в парах.
89-90	Разучивание защитного действия “нырок”. Работа в парах.
91-92	Совершенствование ударов ногами и защитных действий от них.
93-94	Совершенствование всех пройденных защитных действий от ударов руками. Работа в парах.
95-96	Совершенствование ударов ногами и защитных действий от них.
97-98	Работа в парах по заданиям. Вольный бой.

Материально – технического оснащение занятий

В зале для занятий кикбоксингом имеется площадка для тренировок и боев, зеркала, снаряды, тренажеры и другой инвентарь для занятий кикбоксингом.

В качестве инвентаря для занятий кикбоксингом имеется: скакалки; механические и резиновые эспандеры; гантели; набивные мячи; перекладина.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки кикбоксеров: мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: шарообразный мешок и т. д.); насыпная груша; груша на растяжках (вертикальная); настенная подушка; макивара; лапы.

Дидактико – методическое обеспечение программы

Наглядные пособия в электронном варианте – циклограммы ударов руками, ногами, защит уклоном, отклоном, шагом назад, в сторону, нырком, подставкой и т. д.

Ноутбук – для просмотра соревнований, изучения манер, тактики и техники ведения боя спортсменами-кикбоксерами.

Видео – камера – для анализа собственных ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев.

Методические разработки подготовки спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования: для новичков, групп начальной подготовки, учебно – тренировочных групп.

Технические средства отслеживания результатов – секундомеры, динамометр, тренажеры.

Список литературы:

1. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих с 1 по 36 / В.К.Щитов. Ростов н/Дону : Феникс, 2004. - 352 с.
2. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих с 37 по 73 / В.К. Щитов. Ростов н/Дону : Феникс, 2004. - 416 с.
3. Иванов А.Л. Кикбоксинг / А.Л. Иванов. Киев : Книга-Сервис, Перун, 1995.-312 с.
4. Куликов А. Кикбоксинг : принципы и практика / А.Куликов. М. : Фаир-пресс, 1998. - 320 с.
5. Щитов В. Современный кикбоксинг - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 544 с.
6. Семенов А. Кикбоксинг / А.Семенов. — М. : Физкультура и спорт, 2000 – 120 с.
7. Клещев В. Н.Кикбоксинг. М,2006.
8. Программы дополнительного образования детей, Выпуск 1. / отв. Редактор В.П. Моисеенко – М.: Центр “Школьная книга” ОАО “Московские учебники”, 2006 – 223 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. -М.: ФиС, 1977.