

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
«ПЕТЕРГОФ»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
Протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 340/у от «27» августа 2025 г.
Директор ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
_____ В.А. Апраксимов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C9DF420E45C5C12E918B262C7A3C1870
Владелец: Апраксимов Владислав Анатольевич
Действителен: с 14.04.2026 до 08.07.2027

**Дополнительная общеразвивающая программа
«КИКБОКСИНГ»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 6-16 лет

Разработчики:
Джабаров Шокирджон Мадаминович,
педагог дополнительного образования;
Артамонова Тамара Иосифовна, методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание — это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. 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.

Кикбоксинг – синтез спортивных единоборств на основе каратэ, тхэквондо, тайского бокса, ушу, французского и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой ударов руками делают кикбоксинг сбалансированным и универсальным единоборством, которое удачно объединило в себе многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

Кикбоксинг – это группа единоборств в стойке и форма бокса, основанная на ударах ногами и кулаками. Бой обычно проходит в боксерских перчатках, каппах, шортах и босиком, чтобы использовать удары ногами. Кикбоксинг практикуется для самообороны, общей физической подготовки или для соревнований. Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Программа направлена на изучение и совершенствование (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и функциональных возможностей учащегося, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Данная программа дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Направленность и уровень освоения

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) **«Кикбоксинг»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся 6-16 лет. В объединение принимаются учащиеся, независимо от гендерной принадлежности, желающие познакомиться с кикбоксингом и овладеть базовым техническим арсеналом этого вида боевого искусства.

На первый год обучения принимаются все желающие – без отбора по физической или любой другой подготовленности. При приеме в объединение, необходимо предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям кикбоксингом и согласие родителей (законных представителей) на зачисление в учебную группу по кикбоксингу.

Актуальность

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, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект.

Объем и срок освоения

Срок реализации программы – 2 года. Общее количество часов по программе – 432. Количество учебных часов каждого года обучения – 216.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей посредством занятий кикбоксингом.

Задачи:

обучающие:

- ознакомить учащихся с историей возникновения кикбоксинга в России и за рубежом;
- ознакомить со строением организма человека и гигиеной;
- обучить основам техники кикбоксинга;
- ознакомить с комплексом упражнений общефизической и специальной подготовки;
- обучить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
- сформировать понятие об особенностях кикбоксинга;
- способствовать овладению техническими элементами и тактическими приемами кикбоксинга;

- ознакомить с правилами кикбоксинга и порядком проведения соревнований.

развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, силы;
- способствовать развитию и совершенствованию основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, наглядно-действенного мышления;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия.

воспитательные:

- привлечь учащихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности занятий кикбоксингом;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

Предметные результаты

По итогам освоения программы учащиеся будут

знать:

- основные принципы и понятия кикбоксинга;
- историю развития кикбоксинга в России и за рубежом;
- строение организма и правила гигиены человека;
- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений;
- основы тактики спортивного и боевого кикбоксинга;
- технику ударов руками и ногами;
- технику защиты от ударов руками и ногами;
- виды и правила соревнований по кикбоксингу;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- владеть техникой и тактикой ведения боя;
- вести бой с атакующим и обороняющимся противником;
- ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
- применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по кикбоксингу.

Метапредметные результаты

У учащихся разовьются:

- общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция,

внимание, сила);

- внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление;
- способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- коммуникационные навыки группового взаимодействия;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявление трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- проявление чувства ответственности за себя и команду;
- проявление чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации

Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется очно. Она предусматривает возможность организации образовательного процесса в очно-заочном или заочном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Группы формируются на условиях свободного набора без отбора по физической или любой другой подготовленности. Группы разновозрастные. При приеме в объединение, необходимо медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям кикбоксинга.

Наполняемость групп: 1 год обучения – не менее 15 человек, 2 год обучения – не менее 12 человек.

Возможность дополнительного приема на обучение

Учащиеся, обладающие высокими показателями физической и технической подготовленности по кикбоксингу, по входному контролю могут быть зачислены на 2-ой год обучения.

Формы организации и проведения занятий

Режим организации учебных занятий

В соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами Министерства спорта Российской Федерации дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (общеразвивающие и предпрофессиональные) рекомендуется проектировать с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности, в частности, устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1. спортивно-оздоровительный этап (весь период);
2. этап начальной подготовки (первый год обучения);
3. тренировочный этап (весь период);
4. этап совершенствования спортивного мастерства (второй год обучения).

Формы проведения занятий

Учебные занятия включают отработку теоретического материала и практических навыков. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические вопросы, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению примерного учебного плана по теоретической подготовке, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Основной формой занятий является тренировка с классическим разделением на подготовительную, основную и заключительную части.

Структура учебно-тренировочных занятий:

1. **Подготовительная часть** – (15-20 % от всего времени занятия) предусматривает:

–организацию учащихся к началу занятия, проверки готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания, создание психологического настроя на продуктивную работу;

–осуществление общей разминки организма учащихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем;

–осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения кикбоксинга.

2. Основная часть – (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить «вработывание» организма в новый режим деятельности.

3. Заключительная часть – (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость, малоподвижные игры). В этой части тренировки желательно рекомендовать учащимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Основная цель занятий – овладение базовым техническим арсеналом кикбоксинга и физическое развитие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Основными формами организации учебного процесса являются: групповая, мало-групповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Методы обучения

На занятиях можно использовать следующие методы:

а). словесные методы: рассказ, беседа, инструктаж, указания и команды, объяснения, словесные оценки, сопроводительные пояснения;

б). наглядные методы: демонстрация приемов борьбы педагогом, иллюстрация плакатов и схем, показ видеофильмов и фотоальбомов и. т. п.;

в). метод самостоятельной работы: отработка упражнений по совершенствованию двигательных умений и навыков, сравнительно-аналитическое наблюдение, упражнения по овладению и использованию спортивной терминологии.

С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие методические приемы:

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

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

3. Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4. Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием педагога);

5. Освоение спортсменом приема в ходе работы с педагогом на лапах или в парах;

6. Условный бой с широкими технико–тактическими задачами;

7. Вольный бой.

Материально-техническое обеспечение

Немаловажную роль играет современное **материально-техническое обеспечение программы**. Занятия проводятся в светлом, просторном помещении спортивного зала с теплым напольным покрытием (линолеум, паркет, ламинат), по площади зала уложены татами «ласточкин хвост». В помещении должны быть установлены гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания (5 шт.).

Перечень необходимого оборудования

общее оснащение для занятий в помещении:

- маты – 26 шт.;
- лапы боксерские – 10 шт.;
- лапы большие для отработки ударов – 10 шт.;
- мячи набивные (медболы) 2 кг – 5 шт.;
- лестницы координационные – 2 шт.
- тренажеры типа «скамья для пресса», гребной тренажер, гантели.
- тренажеры типа «беговая дорожка», эллиптический тренажер, штанга.
- ракетки – 10 шт.

личное оснащение учащихся:

- форма для занятий кикбоксингом;
- защита на руки (перчатки для кикбоксинга/накладки);
- накладки на ноги;

- шлем (обязательно открытый, но с закрытым верхом);
- скакалка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2.	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос. Наблюдение
3.	ОФП	72	2	70	Тестирование физической подготовленности
4.	СФП	40	2	38	Тестирование физической подготовленности
5.	Тактико-техническая подготовка	80	4	76	Наблюдение. Анализ спарринга
6.	Соревнования	10		10	Участие в соревнованиях
7.	Контрольное и итоговое занятие	6		6	Опрос, контрольное задание
Итого:		216	15	201	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль
2.	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос. Наблюдение
3.	ОФП	60	2	58	Тестирование физической подготовленности
4.	СФП	52		52	Тестирование физической подготовленности
5.	Тактико-техническая подготовка	80	4	76	Наблюдение. Анализ спарринга
6.	Соревнования	10		10	Участие в соревнованиях
7.	Контрольное и итоговое занятие	6		6	Опрос, контрольное задание
Итого:		216	13	203	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Кикбоксинг», имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения. Срок реализации – 2 года.

Разработчики программы – Джабаров Шокирджон Мадаминович, педагог дополнительного образования, и Артамонова Тамара Иосифовна, методист.

Программа адресована учащимся 6-16 лет.

Рабочая программа первого года обучения рассчитана на 216 учебных часов в год, 6 часов в неделю согласно календарному учебному графику.

Особенности первого года обучения

На первом году обучения на занятиях упор в большей степени делается на общефизическую подготовку. Учащиеся узнают особенности своего здоровья, и как его улучшить. Осваивают базовую технику кикбоксинга, различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с историей возникновения кикбоксинга в России и за рубежом;
- ознакомить со строением организма человека и правилами гигиены;
- обучить основам техники кикбоксинга;
- ознакомить с комплексом упражнений общефизической и специальной подготовки;
- ознакомить с правилами проведения соревнований по кикбоксингу;
- сформировать понятие об особенностях кикбоксинга.

Развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, силы;
- способствовать развитию и совершенствованию основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, наглядно-действенного мышления;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия.

Воспитательные:

- привлечь учащихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности занятий кикбоксингом;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий.

Планируемые результаты первого года обучения

Предметные результаты:

Учащиеся будут:

Знать:

- основные принципы и понятия кикбоксинга;
- историю развития кикбоксинга в России и за рубежом;
- строение организма и правила гигиены человека;
- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений;
- фронтальную, левостороннюю и правостороннюю стойку;
- передвижения в этих стойках;
- прямые и боковые удары руками и ногами;
- защиту от прямых и боковых ударов руками и ногами;
- основные правила соревнований по кикбоксингу;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- координировано передвигаться в боевых стойках;
- сокращать, разрывать, сохранять дальнюю дистанцию при атаке и защите;
- атаковать и защищаться от одиночных прямых и боковых ударов руками и ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых ударов руками и ногами на месте и в движении;
- применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по кикбоксингу.

Метапредметные результаты

У учащихся разовьются:

- общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);
- внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление;
- способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- коммуникационные навыки группового взаимодействия;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявление трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- проявление чувства ответственности за себя и команду;
- проявление чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.

Содержание Первый год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Ознакомление с содержанием программы. Использование оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Безопасность при занятиях в зале кикбоксинга.

Практика. Входная диагностика.

2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1. Физическая культура и спорт

Теория. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Тема 2.2. Краткий обзор развития кикбоксинга

Теория. История возникновения и развития вида спорта. История первых соревнований по кикбоксингу. История развития кикбоксинга в России и за рубежом.

Тема 2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения.

Тема 2.4. Гигиенические знания и навыки

Теория. Гигиенические основы физической культуры и спорта. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Тема 2.5. Правила соревнований

Теория. Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная квалификация.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория. Анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

Практика. Упражнения на развитие силы: приседания; выпрыгивания из приседа с хлопком (разучивание и закрепление техники, тренировка силы ног), «планка» (разучивание, закрепление техники, тренировка мышц-стабилизаторов), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (разучивание основы и деталей техники – от подоконника, от скамьи, от пола с коленей, от пола в упоре лежа; закрепление основы техники; тренировка силы рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (с касанием пальцами носков и без отрыва рук от головы: разучивание техники, закрепление техники, увеличение силы брюшного пресса), подтягивания на перекладине (разучивание основы техники: вис на прямых руках, вис на согнутых в локтях руках, подтягивание с поддержкой, самостоятельное подтягивание), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие силы мышц спины).

Упражнения на развитие быстроты: бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие быстроты перемещения), челночный бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков (разучивание и закрепление техники, развитие способности к быстрому выполнению непривычных форм перемещения), бег в усложненных позах (на четырех конечностях спиной вверх, на четырех конечностях спиной вниз: разучивание и закрепление техники, развитие общей координации движений рук и ног), ползание по-пластунски (разучивание и закрепление основы техники).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса, махи ногами (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (разучивание и закрепление техники), шпагат (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), «бабочка», «лягушка».

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями.

Упражнения на тренажерах.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория. Объяснение процесса выполнения упражнений.

Практика. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой.

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

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

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

Боевая стойка кикбоксёра.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Обучение передвижениям во фронтальной стойке.

Боевые дистанции: изучить среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

5. Тактико-техническая подготовка

Тема 5.1. Тактическая подготовка

Теория. Тактика действий — способ проведения атакующих и контратакующих комбинаций. Тактика проведения атаки — неожиданные действия атакующего, а также действий, создающие ложные представления о начале движения, о начале действия. Тактика проведения контратаки — вызов (провоцирование) на определенные атакующие или контратакующие действия ложной информацией о своей неготовности (ложными открытиями, ложными атаками). Тактика боя — умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы.

Тема 5.2. Техническая подготовка

Практика. Организация занимающихся кикбоксеров на месте. Организация занимающихся с партнёром на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Организация занимающихся с партнёром в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. Изучение базовых стоек кикбоксеров. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение базовой техники. Боевые дистанции: изучение действия на средней, дальней, ближней дистанции.

Обучение ударам на месте по воздуху. Обучение ударам в движении по воздуху. Обучение приемам защиты на месте без партнёра. Обучение приемам защиты на месте с партнёром. Обучение приемам защиты в движении без партнёра. Обучение приемам защиты в движении с партнёром. Одиночные удары по тяжелому мешку.

6. Соревнования

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

7. Контрольное и итоговое занятие

Практика. Промежуточный контроль, опрос, выполнение контрольного задания.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Второй год обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Кикбоксинг», имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения. Срок реализации – 2 года.

Разработчики программы – Джабаров Шокирджон Мадаминович, педагог дополнительного образования, и Артамонова Тамара Иосифовна, методист.

Программа адресована учащимся 6-16 лет.

Рабочая программа второго года обучения рассчитана на 216 учебных часа в год, 6 часов в неделю согласно календарному учебному графику.

Особенности второго года обучения

На втором году обучения на занятиях упор в большей степени делается на специальную физическую подготовку. Учащиеся совершенствуют навыки выполнения базовой техники и тактики кикбоксинга. Знакомятся с правилами проведения соревнований по кикбоксингу. Развивают навыки общения, волевые качества, учатся анализировать своё поведение в коллективе.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- ознакомить с основами гигиенических знаний, режимом труда и отдыха;
- совершенствовать выполнение комплекса упражнений общефизической и специальной подготовки;
- ознакомить с основами психологической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- обучить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
- совершенствовать владение техническими элементами и тактическими приемами кикбоксинга;
- формировать спортивное мастерство путем приобретения соревновательного опыта;
- ознакомить с особенностями судейства в кикбоксинге.

Развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, силы;
- способствовать развитию и совершенствованию основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, наглядно-действенного мышления;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия.

Воспитательные:

- привлечь учащихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности занятий кикбоксингом;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий.

Планируемые результаты второго года обучения

Предметные результаты:

По итогам второго года обучения учащиеся будут:

знать:

- основные принципы и понятия кикбоксинга;
- основы психологической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- основы гигиены человека, режимы труда и отдыха;
- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений;
- основы тактики спортивного и боевого кикбоксинга;
- технику ударов руками и ногами;

- технику защиты от ударов руками и ногами;
- виды и правила соревнований по кикбоксингу.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- владеть техникой и тактикой ведения боя;
- вести бой с атакующим и обороняющимся противником;
- сокращать, разрывать, сохранять среднюю и ближнюю дистанцию при атаке и защите;
- атаковать и защищаться от ударов снизу руками, ударов сверху и в сторону ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками и ногами на месте и в движении;
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- применять финты и обманные действия при помощи рук и ног;
- выполнять «мостик» и «шпагат»,
- ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
- применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по кикбоксингу.

Метапредметные результаты

У учащихся разовьются:

- общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);
- внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление;
- способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- коммуникационные навыки группового взаимодействия;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявление трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- проявление чувства ответственности за себя и команду;
- проявление чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.

Содержание Второй год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности на занятиях в зале кикбоксинга. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Знакомство с целями и задачами второго года обучения.

Практика. Входной контроль.

2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена

Теория. Выдержка. Стойкость. Уверенность в своих силах. смелость и решительность. Спортивная честь. Самообладание. Любовь к Родине, патриотизм. Культура и интересы юного кикбоксера.

Тема 2.2. Основы гигиенических знаний, режим труда и отдыха кикбоксера

Теория. Правила личной гигиены. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Гигиена питания. Правильное чередование труда и отдыха. Регулярный прием пищи. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну. Определенное время для: утренней гимнастики и гигиенических процедур, приготовления домашних заданий. Максимальное пребывание на открытом воздухе.

Тема 2.3. Правила соревнований по кикбоксингу и боксу

Теория. Судейская электронная аппаратура. Критерии оценки определения победителя в бою. Заместители главного судьи. Главный секретарь соревнований. Представители. Судья-хронометрист. Судья-информатор. Судья при участниках. Решения. Протесты. Нарушения. Замечания, предупреждения, дисквалификация.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория. Формы проявления гибкости: активная, пассивная. «Запас гибкости». Общая гибкость. Специальная гибкость. Растягивание динамическое и статическое. «Закрепощение» движений. Сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения и махи. Три фазы двигательной реакции: сенсорная, премоторная, моторная. Штанга. Гантели. Гири. Упражнения с внешним сопротивлением, с преодолением собственного тела, изометрические упражнения.

Практика. Упражнения на развитие силы: приседания; выпрыгивания из приседа с хлопком (разучивание и закрепление техники, тренировка силы ног), «планка» (разучивание, закрепление техники, тренировка мышц-стабилизаторов), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (разучивание основы и деталей техники – от подоконника, от скамьи, от пола с коленей, от пола в упоре лежа; закрепление основы техники; тренировка силы рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (с касанием пальцами носков и без отрыва рук от головы: разучивание техники, закрепление техники, увеличение силы брюшного пресса), подтягивания на перекладине (разучивание основы техники: вис на прямых руках, вис на согнутых в локтях руках, подтягивание с поддержкой, самостоятельное подтягивание), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие силы мышц спины). Упражнения с отягощениями.

Упражнения на развитие быстроты: бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие быстроты перемещения), челночный бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков (разучивание и закрепление техники, развитие способности к быстрому выполнению непривычных форм перемещения), бег в усложненных позах (на четырех конечностях спиной вверх, на четырех конечностях спиной вниз: разучивание и закрепление техники, развитие общей координации движений рук и ног), ползание по-пластунски (разучивание и закрепление основы техники).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса, махи ногами (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (разучивание и закрепление техники), шпагат (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), «бабочка», «лягушка».

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями.

Упражнения на тренажерах.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Практика. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой.

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

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

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

Боевая стойка кикбоксёра.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков передвижений во фронтальной и боевой стойках.

Боевые дистанции: совершенствовать среднюю дистанцию, совершенствовать дальнюю дистанцию.

Выполнение защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Упражнения на совершенствование ударов руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Упражнения на совершенствование ударов ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

Упражнения на совершенствование навыков боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

5. Тактико-техническая подготовка

Тема 5.1. Тактическая подготовка

Теория. Наступательные действия. Контратака с дальней дистанции. Оборонительные действия. Быстрый переход от ударов к защитам и снова к ударам. Тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником). Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им. Темповик. Игровик. Нокаутер. Боксер-левша.

Тема 5.2. Техническая подготовка

Практика. Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу, ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками в сочетании с ударами ног. Обучение ударам на месте по воздуху. Обучение ударам в движении по воздуху. Обучение приемам защиты на месте без партнёра. Обучение приёмам защиты на месте с партнёром. Обучение приёмам защиты в движении без партнёра. Обучение приёмам защиты в движении с партнёром. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

6. Соревнования

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейская практика на занятиях.

7. Контрольное и итоговое занятие

Практика. Промежуточный и итоговый контроль, опрос, выполнение контрольного задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Описание применяемых педагогических методик и технологий

При обучении используются следующие педагогические технологии:

- **личностно-ориентированный подход** (обращение к опыту учащегося, то есть к опыту его собственной жизнедеятельности, личностным особенностям; признание самобытности и уникальности каждого учащегося, создание условий для достижения успеха через участие в соревнованиях);
- **групповые технологии**: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации. Способствует развитию коммуникативных и организационных умений, рефлексии;
- **информационные технологии**. Педагог использует компьютер на занятиях как наглядное пособие (показ презентаций, фильмов, фотографий и т.д.).
- **здоровьесберегающие технологии**. На занятиях обеспечивается двигательная активность и физическая подготовка учащихся. Деятельность на занятиях строится таким образом, чтобы предупредить переутомление учащихся путем смены видов деятельности, чередования периодов напряженной работы и расслабления, восстановления после напряженной работы. Занятия способствуют формированию ответственности учащихся за свое здоровье, ориентацию их на здоровый образ жизни.

Обучение по программе «Кикбоксинг» основывается на следующих педагогических принципах:

- **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 активности**. Активное участие в учебно-тренировочном процессе, как каждого участника, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы объединения кикбоксинга.
- **принцип систематичности**. Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приёмами, а общая и специальная физическая подготовка кикбоксёра достигает высокого уровня и позволяет одерживать победы.
- **принцип сознательности**. Направлен на воспитание у учащихся глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья, самосовершенствовании своего организма, развитии таких способностей, как память, наблюдательность, внимание, сила, ловкость, смелость.
- **принцип наглядности**: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы кикбоксинга, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видеофильмы, плакаты), а также присутствует с учащимися на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. Образование предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Учебно-методический комплекс

Учебно-методический комплекс программы «Кикбоксинг» состоит из трех компонентов:

1. Система средств обучения.
2. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся.
3. Система средств контроля результативности обучения (описание форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности).

Система средств обучения

- Организационно-педагогические средства:
 - Актуальные нормативные документы в сфере образования;
 - Инструкции по охране труда при проведении занятий;
 - Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»;
- Дидактические средства:
 - Электронные образовательные ресурсы:*
 - банк учебных фильмов;
 - компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы;
 - банк видеоматериалов с записями соревнований по кикбоксингу.

Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

Список литературы для педагогов:

1. Аристамбеков, С.К. Кикбоксинг: эффективная система тренировок / С.К. Аристамбеков. - Москва: Лидер, 2005. – 344 с. - ISBN 5-222-06747-5. – Текст : непосредственный
2. Головихин, Е. В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств : учебное пособие / Е. В. Головихин, С. В. Степанов. – Екатеринбург : Издательские решения, 2018. – 188 с. – ISBN 978-5-4493-9148-3. – Текст : непосредственный
3. Головихин, Е.В. Организация учебно-образовательного процесса и построения спортивной тренировки со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга / Е.В. Головихин, С.В. Степанов. – Ульяновск, 2006. – 168 с. – Текст : непосредственный
4. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 249 с. – ISBN 978-5-222-25925-2. – Текст : непосредственный
5. Иванов, А.Л. Кикбоксинг/ А.Л. Иванов. – Киев : Книга – Сервис, Перун, 1995.- 312 с. - ISBN 5-7707-82-11-0. – Текст : непосредственный
6. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – Москва: Академический проект, (Gaudemus), 2006. – 288 с. - ISBN 5-8291-0663-9. – Текст : непосредственный
7. Лукьяненко, В. П. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2022. – 273 с. – ISBN 978-5-00129-308-8. – Текст : непосредственный
8. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с. – ISBN 978-5-222-28626-5. – Текст : непосредственный
9. Михайлов, А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Михайлов Андрей Сергеевич. – Набережные Челны, 2013. – 148 с. - Текст : непосредственный
10. Основы теории боевых искусств / М. В. Федулов, Н. В. Панов, Н. А. Логинова [и др.]. – Москва : Макс пресс, 2018. - 33, [1] с. : ил. – ISBN 978-5-317-05824-1. – Текст : непосредственный
11. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Еганов В.А. - Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
12. Щитов, В.К. Современный кикбоксинг / В.К. Щитов.— Москва: Гранд (Москва.), Фаир-пресс, 2004. – 538 с. - ISBN 5-8183-0620-8 - Текст : непосредственный

Список литературы для учащихся и их родителей

1. Бакулев, С.Е. Основы подготовки в кикбоксинге / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко, Д.А. Момот. – Санкт-Петербург. : Шатон, 2007. – 204 с. – Текст : непосредственный
2. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с. – ISBN 978-5-222-28626-5. – Текст : непосредственный
3. Лукьяненко, В. П. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2022. – 273 с. – ISBN 978-5-00129-308-8. – Текст : непосредственный
4. Иванов, А.Л. Кикбоксинг/ А.Л. Иванов. – Киев : Книга – Сервис, Перун, 1995.- 312 с. - ISBN 5-7707-82-11-0. – Текст : непосредственный

Перечень Internet-ресурсов:

1. Федерация кикбоксинга Ленинградской области : портал : [сообщество в социальной сети «ВКонтакте»]. – Санкт-Петербург, 2014-. – URL: <https://vk.com/lenoblkick> . – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
2. Федерация кикбоксинга России. – Москва, 2004. – URL: <https://fkr.ru/> – Режим доступа:

свободный. – Текст : электронный.

3. Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях // Каталог Спортивных Организаций : сайт. – URL: <http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html> . – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система средств контроля результативности обучения

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Кикбоксинг» проводятся: входная диагностика, входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится на начальном этапе формирования коллектива (сентябрь первого года обучения) с целью изучения способностей учащихся в этой области, личностных качеств ребенка в форме тестирования исходной физической подготовленности.

Входной контроль проводится в сентябре (на первых занятиях) для учащихся 2-го года обучения/поступивших на 2-ой год обучения с целью определения уровня физической подготовленности к занятиям кикбоксингом.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня и качества освоения учебного материала в области обучения, развития и воспитания в форме выполнения практических заданий, упражнений, нормативов, опросов и педагогического наблюдения.

Результаты текущего контроля фиксируются педагогом в произвольной форме.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия каждого года обучения, а также в конце 1 года обучения в целях изучения динамики освоения предметного содержания и личностного развития. Промежуточный контроль проводится в форме тестирования, выполнения контрольных заданий.

Итоговый контроль проводится по завершению всего периода обучения для оценки уровня и качества освоения учащимися программы. Итоговый контроль проводится в форме тестирования и выполнения контрольных заданий.

Отслеживание метапредметных и личностных результатов учащихся в ходе освоения программы осуществляется методом педагогического наблюдения, анализа показателей, отражающих выполнение развивающих и воспитательных задач программы, и фиксируется в карте наблюдений «Метапредметные и личностные результаты».

Фомами *фиксации и предъявления* результатов по данной программе являются: карты наблюдений, информационные карты, протоколы диагностики физической подготовки учащихся, отзывы родителей, фото и видео записи соревнований и показательных выступлений учащихся, открытые и итоговые занятия и т.п.

Итоговые результаты освоения программы отражаются в карте результативности освоения программы «Кикбоксинг».

Формы предъявления и фиксации результатов по программе «Кикбоксинг»

Карта результативности освоения программы «Кикбоксинг»

20__/20__ учебный год

Педагог _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Предметные результаты			Спортивные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Средний балл	Уровень освоения
		Теоретические знания	Технические умения	Физическая подготовка					
1.									
2.									
...									
Среднее значение по показателям:									

Карта результативности освоения программы заполняется на основе информационной карты результативности освоения теоретических знаний, информационной карты результативности освоения технических умений, протоколов диагностики физической подготовки учащихся, информационной карты участия и результативности учащихся в спортивных мероприятиях, карты наблюдения «Метапредметные и личностные результаты».

Низкий уровень – 1 балл;

Средний уровень – 2 балла;

Высокий уровень – 3 балла.

На основании среднего балла определяется уровень освоения программы:

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла.

Средний уровень – от 1,5 до 2,4 баллов.

Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

**Информационная карта результативности освоения теоретических знаний
Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»**

20__/20__ учебный год

Педагог _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Основные принципы и понятия кикбоксинга	История развития кикбоксинга в России и за рубежом	Строение организма и правила гигиены человека	Техника выполнения общефизических и специальных упражнений	Основы тактики спортивного и боевого кикбоксинга	Основы техники кикбоксинга	Виды и правила соревнований по кикбоксингу	Средний балл	Уровень освоения
Средний балл по темам										

Оценка теоретических знаний производится на основании опросов.

Результаты оцениваются:

1 балл – учащийся не демонстрирует понимания и владения изученными понятиями и терминами, может ответить на вопрос, но ему требуются подсказки педагога или сверстников / ответ содержит грубые ошибки;

2 балла – учащийся демонстрирует понимание и владение изученными понятиями и терминами, отвечает самостоятельно, быстро, но даёт неполный ответ или допускает незначительные ошибки;

3 балла – учащийся демонстрирует понимание и владение изученными понятиями и терминами, отвечает самостоятельно и быстро, уверенно чувствует себя.

На основании среднего балла определяется уровень освоения теоретических знаний:

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла.

Средний уровень – от 1,5 до 2,4 баллов.

Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

Информационная карта результативности освоения технических умений
Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»

20__/20__ учебный год

Педагог _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Выполнение упражнений	Владение техникой и тактикой ведения боя	Умение ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико- техническими возможностями	Умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по кикбоксингу	Средний балл	Уровень освоения
Средний балл по группе							

На основании среднего балла определяется уровень освоения технических умений:

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла.

Средний уровень – от 1,5 до 2,4 баллов.

Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

Система оценки технических умений

Показатели	Критерии оценки	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Выполнение упражнений	Низкий уровень: учащийся выполняет упражнения неуверенно, слабо, с ошибками	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся выполняет упражнения не очень уверенно, периодически допускает ошибки	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся всегда выполняет упражнения уверенно, сильно, безошибочно.	3 балла	
Владение техникой и тактикой ведения боя	Низкий уровень: учащийся недостаточно владеет техникой боя, ошибается при выборе дистанции, не способен предугадать действия противника, часто пропускает удары, не умеет контратаковать.	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся владеет техникой боя, способен выбрать правильную дистанцию, но может пропустить удар, не всегда правильно выбирает вариант атаки, может допустить ошибки при определении действий противника.	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся хорошо владеет техникой и тактикой боя, умеет держать удар, способен выдерживать удары соперника и продолжать бой, правильно выбирает дистанцию, обладает хорошей реакцией, умеет рассчитать наиболее выгодный вариант для атаки, контратаки и обороны, умеет понять психологию соперника, предугадать его действия.	3 балла	
Умение ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями	Низкий уровень: учащийся часто допускает ошибки при выборе цели, не способен оценить свои тактико-технические возможности.	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся может допустить ошибку при выборе цели, неправильно оценив свои тактико-технические возможности	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся умеет ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями, что помогает ему достичь хороших результатов в освоении программы.	3 балла	
Умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по кикбоксингу	Низкий уровень: учащийся недостаточно владеет навыками технико-тактической подготовки, не может правильно их применить на соревнованиях.	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся хорошо владеет навыками технико-тактической подготовки, но не уверенно их применяет на соревнованиях.	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся уверенно применяет полученные технико-тактические навыки в соревнованиях, что позволяет ему добиваться хороших результатов.	3 балла	

Протокол диагностики физической подготовки учащихся
20__/20__ учебный год

Педагог _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Возраст (лет)	Бег 30 м		Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.)		Бег 500 м (мин)		Челночный бег 4х10 м		Прыжок в длину с/м		Наклон вперед из положения сидя, см		Средний балл	Уровень физической подготовки
			Время, с	кол-во баллов	Кол-во	кол-во баллов	Время, мин	кол-во баллов	Время, с	кол-во баллов	см.	кол-во баллов	см.	кол-во баллов		
1																
2																
...																

Количество баллов определяется педагогом в соответствии с *Таблицей уровня развития физических данных*.

Низкий уровень – 1 балл;

Средний уровень – 2 балла;

Высокий уровень – 3 балла.

На основании среднего балла определяется уровень физической подготовки учащихся:

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла.

Средний уровень – от 1,5 до 2,4 баллов.

Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

Таблица уровня развития физических данных

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
			мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30 м/с	6-10	7,5 и выше	7,4-5,6	5,5 и ниже	7,6 и выше	7,5-5,9	5,8 и ниже
		11-15	6,3 и выше	6,2-4,6	4,5 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,3	5,2 и ниже
		16-17	5,2 и выше	5,1-4,5	4,4 и ниже	6,1 и ниже	5,9-5,1	5,0 и ниже
Координационные	Челночный бег 3х10м,с	6-10	9,9 и выше	9,8-8,7	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,3-9,2	9,1 и ниже
		11-15	9,3 и выше	9,2-8,4	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,9-8,8	8,7 и ниже
		16-17	8,6 и выше	8,5-7,8	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,6-8,6	8,5 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м, см	6-10	124 и ниже	125-169	170 и выше	110 и ниже	111-159	160 и выше
		11-15	167 и ниже	168-212	213 и выше	140 и ниже	141-199	200 и выше
		16-17	212 и ниже	213-259	260 и выше	155 и ниже	156-204	205 и выше
Выносливость	Бег 500 м (мин)	6-10	Без учета времени					
		11-15	2,50 и выше	2,49-2,14	2,15-и ниже	3,00-и выше	2,59-2,19	2,20- и ниже
		16-17	2,00 и выше	1,59-1,29	1,30 и ниже	2,50 и выше	2,49-2,09	2,10 и ниже
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6-10	2 и ниже	3-6	7,0 и выше	3 и ниже	4-10	11 и выше
		11-15	4 и ниже	5-10	11 и выше	5 и ниже	6-13	14 и выше
		16-17	5 и ниже	6-12	13 и выше	7 и ниже	8-17	18 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество раз.	6-10	1 и ниже	2-4	5 и выше	4 и ниже	5-10	11 и выше
		11-15	3 и ниже	4-7	8 и выше	6 и ниже	7-13	14 и выше
		16-17	5 и ниже	6-10	11 и выше	8 и ниже	9-16	17 и выше

**Информационная карта участия и результативности учащихся
объединения «Кикбоксинг» в спортивных мероприятиях
20__/20__ учебный год**

Педагог _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	На уровне учреждения			На уровне района			На уровне города			На международном и российском уровне			Итого баллов
		Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	
		1 б	2 б	3 б	2 б	3 б	4 б	3 б	4 б	5 б	4 б	5 б	6 б	
1.														
2.														
...														
Общая сумма баллов по группе:														

Количество баллов для определения уровня творческой активности и достижений учащихся определяется педагогом и учитывает реальные возможности участия учащихся в соревнованиях и конкурсах различного уровня

Карта наблюдения «Метапредметные и личностные результаты»
20__/20__ учебный год

Педагог _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Метапредметные результаты								Итого (средний показатель)	Уровень	Личностные результаты								Итого (средний показатель)	Уровень				
		Развитие общих физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила)				Развитие внимания, восприятия, памяти, наглядно-действенного мышления		Способность к адекватной самооценке своей деятельности				Развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия		Проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом				Проявление трудолюбия, настойчивости и волевых усилий				Проявление чувства ответственности за себя и команду		Проявление чувства коллективизма, товарищества,	
		полугодие										полугодие													
		1	2	1	2	1	2	1	2			1	2	1	2	1	2	1	2			1	2		
1.																									
2.																									
...																									

На основании среднего балла определяется уровень сформированности метапредметных и личностных результатов учащихся:

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла.

Средний уровень – от 1,5 до 2,4 баллов.

Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

Система оценки метапредметных и личностных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценки	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Метапредметные результаты обучения по программе			
Развитие общих физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила)	Низкий уровень: выполнение части комплекса упражнений, частая необратимая потеря статического равновесия, низкая работоспособность, быстрая утомляемость, заметная усталость до окончания занятий, невозможность выполнения некоторых заданий	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: выполнение полного комплекса упражнений с кратковременной обратимой потерей статического равновесия, хорошая работоспособность, заметная усталость к концу занятий	2 балла	
	Высокий уровень: спокойное и уверенное выполнение полного комплекса упражнений, высокая работоспособность, сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия	3 балла	
Развитие и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, наглядно-действенного мышления	Низкий уровень: учащийся недостаточно внимателен, плохо запоминает изученный материал и последовательность действий, не способен выбрать правильную тактику ведения боя, нуждается в постоянной помощи педагога	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся часто адекватно воспринимает информацию, но не всегда успешно выбирает тактику ведения боя, иногда нуждается в помощи педагога	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся обладает хорошей памятью и вниманием, успешно применяет наглядно-действенное мышление при ведении боя.	3 балла	
Способность к адекватной самооценке своей деятельности	Низкий уровень: завышенная способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: заниженная способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	2 балла	
	Высокий уровень: адекватная способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	3 балла	
Развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия	Низкий уровень: учащийся испытывает серьезные затруднения в построении конструктивного взаимодействия в коллективе, избегает участия в общих делах, нуждается в помощи и контроле педагога.	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся испытывает некоторые затруднения в построении конструктивного взаимодействия в коллективе.	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся практически не испытывает затруднений в построении конструктивного взаимодействия в коллективе.	3 балла	

Личностные результаты обучения по программе			
Проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Низкий уровень: у учащегося не сформировано позитивного отношения к физической культуре и спорту, он не стремится к систематическим занятиям физической культурой, мотивация вести здоровый образ жизни не выражена или слабо выражена, случайная, навязанная извне мотивация к занятиям тхэквондо – родители, друзья. Неосознанный интерес, поддерживается педагогом и родителями	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: у учащегося сформировано ценностное отношение к физической культуре и спорту, он понимает важность данного вида деятельности для личного развития, неустойчивая мотивация вести здоровый образ жизни, неустойчивая мотивация к занятиям кикбоксингом, зависит от результативности занятий, интерес на уровне любознательности, иногда поддерживается самостоятельно	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся имеет четко сформированное позитивное отношение к физической культуре и спорту, у него выражена потребность в деятельности в данной области, он готов самостоятельно и систематически заниматься физической культурой, устойчивая мотивация к занятиям кикбоксингом, интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно	3 балла	
Проявление трудолюбия, настойчивости и волевых усилий	Низкий уровень: учащийся проявляет минимум волевых качеств при выполнении заданий, на занятиях он не проявляет трудолюбия, работает только под руководством педагога	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся на занятиях ограниченно проявляет волевые усилия и настойчивость для достижения хороших результатов, требуется помощь педагога	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся способен проявлять в полной мере волевые качества, активно стремится к достижению высоких результатов без побуждения извне, трудолюбив	3 балла	
Проявление чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении	Низкий уровень: учащийся владеет минимальными навыками коммуникации, часто демонстрирует неуважительное отношение к окружающим, не чувствует себя частью коллектива. Пользуется помощью других, сам же не готов делиться, помогать	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся испытывает проблемы взаимодействия в коллективе, иногда допускает неуважительное отношение к собеседнику, не оказывает помощь по своей инициативе	2 балла	
	Высокий уровень: правила взаимодействия в коллективе принимаются, по отношению к окружающим присутствует доброжелательность и уважение, всегда готов помочь, чувствует себя частью коллектива	3 балла	
Проявление чувства ответственности за себя и команду	Низкий уровень: учащийся часто проявляет безответственность, не может взять на себя ответственность за других членов группы	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся в большинстве ситуаций ответственен, но неохотно принимает на себя ответственность за других членов группы	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся во всех ситуациях ответственен, принимает на себя ответственность за других членов группы	3 балла	