

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Полевского городского округа  
«Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
МБУ ДО ПГО  
«ЦРТ им. Н.Е.Бобровой»  
Протокол № 4  
от 27.05 2024г

Принята на педагогическом  
совете МБУ ДО ПГО  
«ЦРТ им. Н.Е.Бобровой»  
Протокол № 1  
от 30.08 2024 г

Утверждаю:  
Директор  
МБУ ДО ПГО «ЦРТ им.  
Н.Е.Бобровой»  
  
Т.В.Аникиева  
Приказ № 182-Д  
от 11.09 2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»  
(базовый уровень)  
Возраст учащихся: 6–9 лет  
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель  
Чагин Данил Максимович  
педагог дополнительного  
образования

г. Полевской, 2024г.

# **1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» отнесена к программам физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основании нормативно – правовых документов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средств обитания»,

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 №09–3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)),

Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с

ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,

Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

Приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Устава МБУ ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е.Бобровой»,

Положения «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Полевского городского округа «Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой».

### **Актуальность общеразвивающей программы.**

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. В концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года одной из приоритетных задач является формирование у обучающихся ценностей здоровья и здорового образа жизни через развитие форматов, раскрывающих физкультурно-оздоровительные достижения детей.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого

овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе, для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Поэтому программа «Общая физическая подготовка» пользуется спросом у детей и родителей.

### **Отличительные особенности**

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала Черниковой Е.В. образовательная программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка» и рекомендуется для детей имеющих низкий уровень физической подготовки. В соответствии с этим была подобрана и доработана программа спортивно-оздоровительной направленности «ОФП» автором которой является Хакимуллина Е.В, в которой учтены особенности для данного возраста развития: центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, сердечнососудистой и эндокринной системы.

Программа носит практикоориентированный характер. Теоретический материал изучается как отдельно от практики, так и в процессе освоения упражнений. Программа предусматривает проведение теоретических и

практических занятий, выполнение контрольных нормативов. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку, а также изучение и выполнение элементов кикбоксинга. Некоторые теоретические знания осваиваются обучающимися в процессе практической работы.

На втором году обучения добавляются отработка элементов кикбоксинга в парах, на боксерских мешках, больший уклон на технику передвижения и взаимодействия работы ног и рук.

Предусматривается контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладением двигательной культурой. Предполагается создание традиций в коллективе обучающихся (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров). Программа нацелена на развитие начальных навыков. Дети к концу учебного года будут владеть такими навыками как ловкость, гибкость, силовая выносливость рук и ног.

Программа построена таким образом, чтобы обучающиеся имели возможность осваивать учебный материал в соответствии с их уровнем общего развития, индивидуальных способностей, учебной мотивацией. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого из участников.

### **Адресат общеразвивающей программы**

#### **Стартовый уровень**

На программу стартового уровня принимаются обучающиеся 6-7 лет, желающие заниматься общей физической подготовкой и кикбоксингом.

Для зачисления в группу, необходима справка от врача о допуске обучающегося к занятиям кикбоксингом.

Для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) характерны физиологические изменения, которые обусловлены взрослением. Развиваются дыхательная и сердечная системы. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры. Программа позволит обучающимся укрепить здоровье и развить физические навыки.

### **Базовый уровень.**

На программу базового уровня принимаются обучающиеся 7-9 лет прошедшие стартовый уровень или имеющие достаточную подготовку для занятий ОФП.

Дети школьного возраста 7-9 лет очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.

Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.

Любит слушать речь взрослого.

Программа поможет обучающимся улучшить концентрацию внимания. Приобрести навыки дисциплины. Развить качества общей физической подготовки.

Количество обучающихся в группе минимум 12, максимум 15 человек.

### **Режим занятий.**

На стартовом и базовом уровнях занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

### **Объём общеразвивающей программы.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 296 часов:

Стартовый уровень – 148 часов.

Базовый уровень – 148 часов.

**Срок реализации программы – 2 года.**

### **Уровни программы**

Уровень сложности реализации программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Обучающиеся получают необходимые знания и представления о кикбоксинге, начальных навыках ведения боя (бой с тенью), технике (стойка, защита) и тактике. Обучающиеся в последующем будут готовы применять приобретенные навыки в секции кикбоксинга.

Базовый уровень программы предполагает использование и реализацию более сложных форм организации материала, позволяют освоить более сложные элементы содержания программы, основной акцент делается на технику передвижения и взаимодействия работы ног и рук.

**Формы обучения** для базового и стартового уровней: очная, групповая, фронтальная.

При необходимости возможно обучение с использованием дистанционных форм обучения. (Размещение материалов для изучения в виде презентаций и видеоматериалов через платформы WhatsApp и Zoom) .

**Виды занятий:** Стартовый уровень: занятие - тренировка, соревнование, игра, беседа.

В дистанционном формате: видеоурок, видеоролики.

Базовый уровень: тренировка, отработка, соревнование, игра, беседа.

В дистанционном формате: видеоурок, видеоролики.

### **Формы подведения результатов:**

Стартовый уровень: устный опрос, анкетирование, сдача нормативов ОФП.

Базовый уровень: устный опрос, анкетирование, сдача нормативов ОФП.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.**

### **Стартовый уровень.**

**Цель стартового уровня (6–7 лет):** привитие двигательной активности детей и навыков здорового образа жизни через освоение начальных приемов кикбоксинга.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- изучить специальную терминологию по кикбоксингу.

##### **Развивающие:**

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, скорость принятия решений.

##### **Воспитательные:**

- прививать гигиенические навыки;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- развивать моральные и волевые качества, определяющие формирование личности ребёнка;



- воспитание патриотических чувств на примере подвигов Героев СВО, в том числе кикбоксеров.

### **Базовый уровень.**

**Цель базового уровня (7-9 лет):** формирование устойчивой потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни через укрепление физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга.

#### **Задачи:**

Обучающие:

- расширить знания о виде спорта «Кикибоксинг»;
- обучить основам техники и тактики кикбоксинга;
- совершенствовать технику передвижения;
- прививать гигиенические навыки;
- изучить специальную терминологию по кикбоксингу.

Развивающие:

- совершенствовать двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила);
- развивать моральные и волевые качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, скорость принятия решений на примерах Героев СВО, в том числе кикбоксеров;
- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- привить обучающемуся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

## **Планируемые результаты**

### **Стартовый уровень**

#### **Метапредметные**

У обучающихся будут развиты:

- двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила);
- принятие цели и планирование действий для ее достижения;
- навыки дисциплины и самоорганизации.

#### **Личностные (воспитательные)**

Сформируются:

- устойчивая потребность к гигиене;
- устойчивая мотивация к занятиям спортом;
- морально-волевые качества;
- в соответствии с возрастом сформированы гражданские и патриотические чувства.

#### **Предметные**

Обучатся:

- основным приемам общефизической подготовки;
- начальным знаниям основных правил в кикбоксинге;
- элементарным знаниям по истории кикбоксинга;
- навыкам гимнастических приемов;
- техника выполнения ударов и комбинаций;
- технике и тактике ведения боя.

### **Базовый уровень**

#### **Метапредметные**

У обучающихся будут развиты:

- двигательные качества (быстрота, выносливость, сила);
- моральные и волевые качества;
- коммуникативные навыки общения в коллективе сверстников;
- принятие цели и планирование действий для ее достижения.

### **Личностные**

Сформируется:

- режим регулярных занятий кикбоксингом;
- военно-патриотическое воспитание;
- активная гражданская позиция;
- морально-волевые качества;
- устойчивая потребность к гигиене;
- в соответствии с возрастом сформированы гражданские и патриотические чувства.

### **Предметные**

Обучающиеся будут:

- владеть основами техники и тактики кикбоксинга, ведения боя во всех дистанциях;
- владеть основными видами ударов руками и ногами;
- владеть основными комбинациями взаимодействия работы ног и рук;
- знать и использовать на практике приемы общефизической подготовки;
- уметь выполнять элементы кикбоксинга в парах.

## **1.3 Содержание общеразвивающей программы.**

### **Стартовый уровень**

#### **Учебный (тематический) план**

| № | Наименование разделов        | Количество часов |        |          |                |
|---|------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|   |                              | Всего            | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Физкультура и спорт в России | 6                | 4      | 2        | Анкетирование  |

|     |                                                                 |            |           |            |                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|
| 2   | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 7          | 5         | 2          | Викторина                 |
| 3   | Самоконтроль, техника безопасности                              | 7          | 5         | 2          | Устный опрос              |
| 4   | ОФП                                                             | 48         | 16        | 32         |                           |
| 4.1 | Упражнения на гибкость                                          | 12         | 4         | 8          | Сдача нормативов          |
| 4.2 | Упражнения на ловкость                                          | 12         | 4         | 8          | Сдача нормативов          |
| 4.3 | Упражнения на силу                                              | 12         | 4         | 8          | Сдача нормативов          |
| 4.4 | Упражнения на выносливость                                      | 12         | 4         | 8          | Сдача нормативов          |
| 5   | Гимнастика                                                      | 10         | 2         | 8          | Сдача нормативов          |
| 6   | Подвижные игры                                                  | 10         | 1         | 9          | Педагогическое наблюдение |
| 7   | Начальные приемы кикбоксинга                                    | 60         | 3         | 57         |                           |
| 7.1 | Удары руками                                                    | 20         | 1         | 19         | Педагогическое наблюдение |
| 7.2 | Удары ногами                                                    | 20         | 1         | 19         | Педагогическое наблюдение |
| 7.3 | Защита                                                          | 20         | 1         | 19         | Педагогическое наблюдение |
|     | <b>Итого часов</b>                                              | <b>148</b> | <b>36</b> | <b>112</b> |                           |

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### 1. Физкультура и спорт в России

Теория. Беседа о необходимости ведения здорового образа жизни. Об основных приоритетах по развитию и поддержке физической культуры и массового спорта в РФ. Рассказ о важности систематических занятий спортом.

Практика. Анкетирование обучающихся по теме «История развития спорта в России».

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Практика. Викторина на тему «Правила занятий физическими упражнениями».

## **3. Самоконтроль, техника безопасности**

Теория. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила соревнований, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

Практика. Устный опрос на знания «Правил безопасного поведения на занятиях».

## **4. Общая физическая подготовка**

### **4.1 Упражнения на гибкость**

Теория. Понятие общей физической подготовки. Зачем нужна гибкость спортсмену. Какие упражнения используются. Какие мышцы наиболее нуждаются в гибкости для спортсмена. Техника выполнения упражнений на растяжение мышц.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений на растягивание мышц.

Мышцы шейного отдела «трапециевидная, лестничные мышцы передняя, средняя, задняя»

Мышцы плечевого пояса «дельтовидная, плечевая, трицепс»

Мышцы поясничного отдела «пояснично-грудная фасция, квадратные мышцы поясницы»

Мышцы ног «прямая мышца бедра, двуглавая мышца бедра, латеральная широкая мышца бедра, икроножные мышцы»

### **4.2 Упражнения на ловкость**

Теория. Что такое ловкость? Развитие ловкости у спортсменов. Комплексы упражнений на ловкость в кикбоксинге.

Практика. Выполнение упражнений: прыжки на скакалке, кувырки вперед, кувырки назад с подъемом на руки.

#### **4.3 Упражнения на силу**

Теория: Что такое сила? Как используется в спорте. Виды силы. От чего зависит физическая сила? Методы развития силовых качеств.

Практика: Выполнение упражнений: отжимания, подтягивания на перекладине, сгибания разгибания туловища. Выполнение норматива по вису на перекладине, отжиманий от пола.

#### **4.4 Упражнения на выносливость**

Теория: Что такое выносливость? Виды выносливости. Методика выполнения упражнений на выносливость.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость: челночный бег, приседания, планка. Сдача норматив по, челночному бегу, по удержанию равновесия. Отработка навыков со снарядом «Груша».

### **5. Гимнастика**

Теория: Знакомство с понятием «Гимнастика». О технике выполнения строевых упражнений. Построения и перестроения. Что такое шеренга, колонна, размыкание, интервал, дистанция. Понятия предварительной и исполнительной команд.

Практика: Расчет по порядку. Сдача рапорта. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя.

### **6. Подвижные игры**

Теория: Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика. Участие в спортивных играх: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Перетягивание каната».

### **7. Начальные приемы кикбоксинга**

Теория: Знакомство с видом спорта «Кикбоксинг. История возникновения России. Какие бывают удары. Методика выполнения ударов. Виды стоек. Виды защиты.

Практика: Разучивание и отработка ударов в парах. Отработка ударов на груше. Бой с тенью.

### **7.1 Удары руками**

Теория: Методика выполнения ударов руками.

Практика. Выполнение ударов: 1-джеб (прямой левой); 2-крос (прямой правой); 3-хук (боковой); 4-апперкот (снизу).

Отработка комбинаций руками:

1-1 «джеб-джеб»;

1-2 «джеб-крос»;

1-1-2 «джеб-джеб-крос»;

1-2-3 «джеб-крос-левый хук»;

1-2-3-2 «джеб-крос-хук-крос»;

1-2-4-2 «джеб-крос-левый апперкот-крос»;

1-4-3-2 «джеб-правый апперкот-левый хук-крос»»

2-3-2 «правый кросс-левый хук-правый кросс».

### **7.2 Удары ногами**

Теория: Методика выполнения ударов руками.

Практика. Выполнение ударов: 1-хай кик (ногой сбоку); 2-фронт кик (прямой удар ногой); 3-Экст кик (удар ногой сверху); 4-Ушира (удар ногой с разворота).

Отработка комбинаций ногами:

1-1 (левой-левой);

1-2 (левой-правой);

1-1-1(левой-правой-левой);

1-3 (правой-левой);

1-1-1-4 (левой-левой-правой-левой);

3-4 (правой,левой).

Одновременное выполнение ударов руками и ногами в разных комбинациях.

### 7.3 Защита

Теория: Знакомство с упражнениями защиты: «передвижение в стойке»; «уклоны влево, вправо»; «нырки влево, вправо»; «перешагивания влево вправо».

Практика: Отработка комбинаций защиты:

«джеб-джеб-хай кик правой-уклон влево-нырок»,

«джеб-уклон вправо-хук»,

«джеб-джеб-уклон влево-нырок вправо-хай кик»,

«кросс-хук слева-хай кик-уклон вправо-нырок влево».

### Базовый уровень

#### Учебный (тематический) план

| №   | Наименование разделов                         | Количество часов |        |          |                  |
|-----|-----------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------|
|     |                                               | Всего            | Теория | Практика | Формы контроля   |
| 1   | Теория                                        | 15               | 15     | -        |                  |
| 1.1 | История кикбоксинга                           | 3                | 3      | -        | Анкетирование    |
| 1.2 | Гигиена, предупреждение травм, режим дня.     | 3                | 3      | -        | Викторина        |
| 1.3 | Самоконтроль, техника безопасности            | 3                | 3      | -        | Устный опрос     |
| 1.4 | Требования к инвентарю, правила кикбоксинга.  | 3                | 3      | -        | Устный опрос     |
| 1.5 | Основные правила соревнований по кикбоксингу. | 3                | 3      | -        | Устный опрос     |
| 2   | ОФП                                           | 40               | 4      | 36       |                  |
| 2.1 | Упражнения на гибкость                        | 10               | 1      | 9        | Сдача нормативов |
| 2.2 | Упражнения на ловкость                        | 10               | 1      | 9        | Сдача нормативов |
| 2.3 | Упражнения на силу                            | 10               | 1      | 9        | Сдача нормативов |
| 2.4 | Упражнения на выносливость                    | 10               | 1      | 9        | Сдача нормативов |



|     |                              |            |           |            |                           |
|-----|------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|
| 3   | Гимнастика                   | 13         | 4         | 9          | Сдача нормативов          |
| 3.1 | Команды в кикбоксинге        | 3          | 3         | -          | Педагогическое наблюдение |
| 3.2 | Гимнастические упражнения    | 10         | 1         | 9          | Педагогическое наблюдение |
| 4   | Подвижные игры               | 20         | 2         | 18         | Педагогическое наблюдение |
| 5   | Отработка комбинаций в парах | 30         | 3         | 27         |                           |
| 5.1 | Удары руками                 | 10         | 1         | 9          | Педагогическое наблюдение |
| 5.2 | Удары ногами                 | 10         | 1         | 9          | Педагогическое наблюдение |
| 5.3 | Защита                       | 10         | 1         | 9          | Педагогическое наблюдение |
| 6   | Школа бокса                  | 30         | 3         | 27         | Педагогическое наблюдение |
| 6.1 | Боевая стойка                | 10         | 1         | 9          | Педагогическое наблюдение |
| 6.2 | Челнок, передвижение         | 10         | 1         | 9          | Педагогическое наблюдение |
| 6.2 | Техника нанесения ударов     | 10         | 1         | 9          | Педагогическое наблюдение |
|     | <b>Итого часов</b>           | <b>148</b> | <b>31</b> | <b>117</b> |                           |

### **Содержание учебного (тематического) плана.**

#### **1. Теория**

##### **1.1 История кикбоксинга**

Теория: Краткий исторический обзор развития кикбоксинга в России. Характеристика современного состояния кикбоксинга. Прикладное значение, особенности кикбоксинга.

Практика: не предполагается

##### **1.2 Гигиена, предупреждение травм, режим дня.**

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Викторина на тему «Правила занятий физическими упражнениями»

Практика: не предполагается.

### **1.3 Самоконтроль, техника безопасности,**

Теория. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила соревнований, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. Устный опрос на знания «Правил безопасного поведения на занятиях».

Практика: не предполагается

### **1.4. Требования к инвентарю, правила кикбоксинга.**

Теория: требования к хранению спортивного инвентаря, надежность использования, расположение инвентаря, гигиенические требования к инвентарю.

Практика: не предполагается.

### **1.5 Основные правила соревнований по кикбоксингу.**

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: не предполагается

## **2.ОФП**

### **2.1 Упражнения на гибкость**

Теория. Понятие общей физической подготовки. Зачем нужна гибкость спортсмену. Группы мышц, которые необходимо развивать. Рассказ об упражнениях, которые используются. Техника выполнения упражнений на растяжение мышц.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений на растягивание мышц.

Мышцы шейного отдела «трапециевидная, лестничные мышцы передняя, средняя, задняя».

Мышцы плечевого пояса «дельтовидная, плечевая, трицепс».

Мышцы поясничного отдела «пояснично-грудная фация, квадратные мышцы поясницы».

Мышцы ног «прямая мышца бедра, двуглавая мышца бедра, латеральная широкая мышца бедра, икроножные мышцы».

Растяжка мышц спины:

- лечь на живот,
- приподняться на локтях, прижав живот к полу,
- распрямить руки так же, как при отжимании, но при этом держать бедра на полу,
- задержать на 30 секунд. Повторить 3 раза.

«Мостик»:

- лечь на спину, согнув колени,
- медленно поднять бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу,
- задержать на 30 секунд. Повторить 3 раза.

Растяжка с наклоном в сторону:

- расставить ноги на ширину 1,5 м.,
- наклониться в правую сторону, согнуть правое колено и положить на него правый локоть,
- вытянуть левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой,
- пустить правую руку на пол за правой ногой,
- задержать на 30 секунд.

Повторить в другую сторону.

«Поза щенка»:

- встать на четвереньки, держа руки на уровне плеч, а колени — под бедрами,
- медленно скользить ладонями вперед, опуская грудь на пол (касаться пола только ладонями, а не всей поверхностью рук),
- задержаться на 30 секунд и медленно переходить в исходное положение.

Повторить 3 раза.

## **2.2 Упражнения на ловкость**

Теория. Что такое ловкость? Развитие ловкости у спортсменов.  
Комплексы упражнений на ловкость в кикбоксинге.

Практика. Выполнение упражнений:

Прыжки на скакалке.

Кувырки вперед.

Кувырки назад с подъемом на руки.

Растяжка передней части плеч:

Завести руки за спину, обхватить одной рукой запястье второй. Согнуть локти и поднять запястья выше. Подать грудь вперед и почувствовать растяжение передней части плеч.

Растяжка задней части плеч:

Обхватить правую руку левой выше локтя, прижать её к телу и выпрямить, опустить правое плечо вниз.левой рукой тянуть правую вверх, поднимая её локтем. Почувствовать напряжение в задней части плеч.

Растяжка трицепсов

Подойти к стене, поднять левый локоть вверх, предплечье завести за спину. Опустить левую лопатку вниз.

Повторите на другую сторону.

Растяжка бицепсов

Взяться за стойку или другую опору, повернуться к ней спиной. Развернуть руку локтем вверх и подайте корпус чуть вперед.

Повторить с другой рукой.

Растяжка разгибателей запястья

Сесть на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенести вес на руки, растягивая предплечья.

Растяжка мышц поясницы

Сесть на пол, правую ногу перевести вперед, левую — назад. Согнуть ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку положить

на пол, левую поднять над головой. Левую ногу тянуть вниз и назад, корпус наклонять вперёд и скручивать в сторону правой ноги.

Поменять ноги.

Прыжки на месте с разворотом на 90 и 130 градусов.

Выпад ногой из боевой стойки.

Балансирование в стойке на одной ноге

Развороты на 360 градусов

### **2.3 Упражнения на силу**

Теория: Что такое сила? Как используется сила в спорте. Виды силы. От чего зависит физическая сила? Методы развития силовых качеств.

Практика: Выполнение упражнений:

Отжимания, подтягивания на перекладине,

Сгибания разгибания туловища.

Выполнение норматива по вису на перекладине, отжиманий от пола..

Подтягивание

Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.

Поднимание и опускание ног в висе

Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

Поднимание ног из положения лежа на спине

Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.

Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.

#### Поднимание туловища до прогиба в пояснице

Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего.

#### Прыжки вверх толчком обеих ног.

Исходное положение: встать на стул. Спрыгнуть на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.

При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.

#### Выпад

Исходное положение: выпад вперед на опорную ногу, другая - немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

Лежа на спине на полу поднять правую ногу вверх, не сгибая в колене.

Выполнять маховые движения вправо-влево до касания стопой пола.

Сменить ногу. Это и считается один подход.

Лежа на спине, принять вертикальное положение тела ногами вверх. О пол опираться локтями, лопатками и головой. Руками взяться за пояс. Одна нога выпрямлена вверх, другая согнута. Резким движением выбросить согнутую ногу вверх, одновременно сгибая вторую. Пальцы выпрямленной ноги тянуть на себя.

## **2.4 Упражнения на выносливость**

Теория: Что такое выносливость? Виды выносливости. Методика выполнения упражнений на выносливость.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость: челночный бег, приседания, планка. Сдача норматив по, челночному бегу, по удержанию равновесия. Отработка навыков со снарядом «Груша».

### **3. Гимнастика.**

#### **3.1. Команды в кикбоксинге**

Теория: Рассказ о видах и значении строевых упражнений. Описание команд в кикбоксинге: «Брэйк», «Стоп», «Файт». Знакомство со звуковыми сигналами боксерского таймера. Знакомство с командами в кикбоксинге: «Шейк Хендз», «Тайм». В каких случаях рефери подает команду "Тайм".

Просмотр учебных видеороликов по теме.

Практика: не предполагается.

#### **3.2. Гимнастические упражнения:**

Теория: разъяснение методики выполнения упражнений.

Практика:

##### Ходьба на месте

30 секунд - дыхание произвольное, глубокое. Высокое поднятие колена. Постепенно увеличивается темп.

##### Круговые движение рук, кисти на плечах.

Под счет 1,2,3,4. По 8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное, глубокое. Круговые движения вперед и назад.

##### Упражнение “Вращение плечами”.

Опустить руки вдоль туловища и начать выполнение вращательных движений плечами по кругу. Под счет 1,2,3,4. По 8 раз в каждую сторону

##### Упражнение “Маятник”.

Из положения “голова прямо” - наклоны в стороны. Наклон головы вправо. Усиление натяжения мышц, чтобы чувствовалось натяжение мышц. Возвращение в исходное положение, и без остановки выполнение упражнения влево. Повторение 3–5 раз в обе стороны.

#### Упражнение “Вращение локтями”.

Поднять руки параллельно полу и выполнить вращательные движения предплечьями.

#### Упражнение “Вращение запястьями”.

Согнуть руки в локте и начать вращать запястьями по кругу 20 раз. Затем повторить упражнение в другую сторону.

#### Упражнение “Цапля”.

Руки немного разводятся назад, ладони развернуты к бедрам, Голова запрокидывается вверх, подбородок тянется туда же. Возврат в положение, когда руки на коленях, а голова прямо, через несколько секунд упражнение повторяется.

#### Упражнение “Вращение ногами”.

Руки на поясе, ноги ставятся вместе. Одна нога отрывается от пола и вращается по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено описывает круг, туловище остается стабильным. Затем упражнение повторяется в другую сторону.

#### Упражнение “Вращение коленями”.

Наклон корпуса, слегка сгибаются колени. Ладони лежат на коленях. Вращение коленями поочередно вправо, влево.

#### Упражнение “Мельница”.

Встать прямо, руки развести в стороны, ноги поставить широко. Начать делать наклоны вперед, разворачивая корпус и стараясь дотронуться ноги противоположной стороны сначала одной рукой, потом другой. Держать спину прямой, не напрягать шею, отводить плечи назад.

#### Боковые выпады для разминки ног.

Расставить широко ноги, руки сложены возле груди. Начать приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в боковой выпад. Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямиться и сделать выпад на левую ногу.

#### Ходьба на месте с захлестом голени.



Встать прямо, руки согнуть в локтях, ладони смотрят вперед. Начать ходьбу на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. 30 секунд. Во время ходьбы требуется высоко приподнимать голень, стараясь коснуться пяткой ягодиц.

#### Упражнение “Ягодичный мостик”.

Лечь на спину, согнуть ноги и поставить ступни чуть шире плеч. Руки расположить вдоль туловища так, чтобы касаться ладонями пола. С упором на всю поверхность ступни, поднимать таз максимально вверх. Затем плавно опустить его в исходное положение.

#### **4.Подвижные игры.**

Теория: Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика:

«Мини футбол, маленьким теннисным мячом» - в игре принимают участие несколько команд по 5 человек, играют 2 тайма по 5 мин, команда пропустившая гол отжимается 5 раз.

«Пробеги тихо» - Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

«Бездомный заяц» - Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

«Удочка» - Дети стоят по кругу, в центре тренер со скакалкой в руках. Тренер крутит скакалку, а дети должны перепрыгнуть.

«Кто скорее до флажка?» - Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу тренера Нужно прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

## **5. Отработка комбинации в парах.**

### **5.1 Удары руками.**

Теория: рассказ о правильной технике выполнения и видах ударов руками.

Практика:

Один держит открытые перчатки, второй выполняет упражнение. Отработка ударов руками как в голову, так и в корпус.

«Джеб левой» - левый прямой, на шаг левой.

«Джеб правой» - правый прямой, с подбивом правой ноги.

«Хук левой» - левый боковой удар, с разворотом левой ноги.

«Хук правой» - правый боковой удар, с подбивом правой ноги.

«Апперкот левой» - удар левой снизу, с подбивом левой ноги и таза.

«Апперкот правой» - удар правой снизу, с подбивом правой ноги и таза.

«Двойка» - левый и правый прямой слитно.

«Почтальон» - два левых прямых на два шага левой ногой, правый прямой.

«Тройка» - левый прямой, правый прямой, левый сбоку.

«Кросс»- правый обводящий, длинный удар рукой.

«Джеб корпус, кросс в голову» - левый прямой удар с небольшим подседом, не выпрямляясь, перевод правой, обводящий в голову.

### **5.2 Удары ногами.**

Теория: показ техники и видов ударов ногами и правильность их выполнения.

Практика:

«Хай-кик левой» - боковой удар левой ногой в голову.

«Хай-кик правой» - боковой удар правой ногой в голову.

«Хай-кик правой, левой» - боковой удар правой и левой в голову.

«Двойной хай-кик левой».

«Двойной хай-кик правой».

«Фронт-кик левой» - прямой, отталкивающий удар левой ногой.

«Фронт-кик правой» - прямой, отталкивающий удар правой ногой.

«Фрон-кик левой, правой».

«Фронт-кик левой, хай-кик правой».

«Фронт-кик правой, хай-кик левой».

### **5.3 Защита.**

Теория: рассказ о видах защиты и правильности их выполнения.

Практика:

«Уклон влево».

«Уклон вправо».

«Нырок влево».

«Нырок вправо».

«Оттяжка».

«Блок левой».

«Блок правой».

Первый номер бьет левый прямой, второй номер отрабатывает уклон вправо. Следующий раунд смена ролей.

Первый номер бьет правый прямой, второй номер делает уклон влево. Следующий раунд смена ролей.

Первый номер бьет левый сбоку, второй номер делает нырок вправо. Следующий раунд смена ролей.

Первый номер бьет правый сбоку, второй номер делает нырок влево. Следующий раунд смена ролей.

Первый номер бьет джеб, второй номер делает оттяжку. Следующий раунд смена ролей.

Первый номер бьет любой удар левой рукой, второй номер должен успеть сделать блок. Следующий раунд смена ролей.

Первый номер бьет любой удар правой рукой, второй номер должен успеть сделать блок. Следующий раунд смена ролей.

## **6. Школа бокса.**

### **6.1 Боевая стойка.**

Теория: рассказ, для чего нужны стойки, какие они бывают.

Практика:

#### Фронтальная стойка

Ноги расставлены на одной линии по ширине плеч, ступни параллельны.

Руки свободно согнуты в локтях, голова опущена, живот втянут. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Сохраняя фронтальную стойку, проделать ряд упражнений:

- невысокие прыжки на месте;
- 8-10 небольших полуприседов (туловище поступательно движется по вертикали; повороты влево и вправо, вокруг вертикальной оси туловища);
- небольшие наклоны туловища влево и вправо в боковой плоскости; передвижение шагами во фронтальной стойке (передвижение на носках короткими шагами). Выполняется многократно с паузой для восстановления.

Выполнение ударов из фронтальной стойки.

#### Боевая стойка

Выполнение и отработка поочередно боевой стойки слева и справа: спортсмен стоит левым боком вперед, перенос веса тела с одной ноги на другую; спортсмен стоит правым боком вперед, перенос веса тела с одной ноги на другую. (привстать на носки, «загрузить» левую (правую) ногу и опуститься на нее (носок правой (левой) ноги от опоры не отрывать) и т. д. При каждом очередном переносе веса спортсмен встряхивает мышцы

плечевого пояса; выполняются невысокие прыжки (3-5 см); наклоны; неглубокие приседания.

## **6.2 Челнок, передвижения.**

Теория: Рассказ о технике челнока, его видах и для чего он применяется.

Практика:

Выполнение упражнения перед зеркалом.

Стойка: руки в боевом положении, центр тяжести на носках, распределен примерно поровну между обеими ногами, около 50-60% на «задней» (правой) ноге – 40-50% на передней (левой). Толкаясь одновременно обеими ногами, совершается маленький скачок вперед и при первом касании пола необходимо оттолкнуться, возвращаясь назад. Не останавливаясь продолжать передвижение «вперед-назад».

Комбинацию «левый-правый-двойка» повторить 10 раз.

## **6.3 Техника нанесения ударов**

Теория: рассказ о технике выполнения ударов.

Практика:

Работа с утяжелителями — встать в стойку и «побросать» руки с дополнительным весом. Провести «бой с тенью» или несколько подходов с отработкой комбинаций ударов.

Работы с эспандером — привязать один конец к креплению, второй к руке и провести «бой с тенью» или с партнером.

Упражнения для общей физической нагрузки: отжимания, подтягивания, работа на брусьях.

## **2. Организационно-педагогические условия.**

### **2.1 Календарный учебный график**

| №  | Основные характеристики образовательного процесса | Стартовый уровень | Базовый уровень |
|----|---------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| 1. | Количество учебных недель                         | 37                | 37              |
| 2. | Количество учебных дней                           | 74                | 74              |

|     |                             |                                                            |                              |
|-----|-----------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 3.  | Количество часов в неделю   | 4                                                          | 4                            |
| 4.  | Количество часов (всего)    | 148                                                        | 148                          |
| 5.  | Недель в первом полугодии   | 17                                                         | 17                           |
| 6.  | Недель во втором полугодии  | 20                                                         | 20                           |
| 7.  | Начало занятий              | 01.09                                                      | 01.09                        |
| 8.  | Каникулы                    | 1.06–31.08                                                 | 1.06–31.08                   |
| 9.  | Сроки проведения аттестации | 15.12-20.12, 15.05-20.05                                   |                              |
| 10. | Режим занятий               | 2 раза в неделю<br>по 2 часа                               | 2 раза в неделю<br>по 2 часа |
| 11. | Выходные дни                | Праздничные дни,<br>установленные<br>законодательством РФ. |                              |
| 12. | Окончание учебного года     | 31.05                                                      | 31.05                        |

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы, необходимо следующее материальное обеспечение: спортивный зал; спортивные маты.

Спортивная форма одежды, перчатки, шлем, накладки на ноги.

Спортивный инвентарь: груши боксерские; гантели 0,5 кг; мяч теннисный; скакалка; секундомер.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное (педагогическое) образование по профилю программы, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы.

### Методические материалы.

В процессе реализации программы используются видеоматериалы по темам: «Начальные этапы освоения кикбоксинга», «История Олимпийских игр», «Гигиена в спорте».

Для обеспечения качественного результата применяется три типа занятий: теоретические занятия; практические занятия; занятия смешанного типа.

Методы стимулирования и мотивации обучающихся:

1.Эмоциональные: приемы: поощрение, порицание, создание ситуации успеха.

2. Познавательные: приемы: выполнение творческих заданий

3. Волевые приемы: предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности.

Методы контроля и самоконтроля:

1.Устные: приемы: индивидуальный показ.

2.Самоконтроль: приемы: самоконтроль по образцу. Формы проведения занятий: беседа-показ, практическое занятие, самостоятельная работа, открытое занятие для родителей, индивидуальная работа.

Основополагающим в обучении является принцип доступности и «от простого к сложному».

Согласно программе, на начальном этапе, обучающиеся осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися навыков самозащиты. Овладение материалом из практических тем программы сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, а также отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

*Структура или алгоритм занятий:*

- организационный момент,
- разминка (Физиологический эффект разминки объясняется тем, что вегетативные органы и системы человека обладают определенной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном

уровне, который требуется для качественного обеспечения двигательной деятельности),

- основная часть (Учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач по обучению технике двигательных действий и воспитанию физических и личностных качеств. Занятия, направлены на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений: общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта и упражнений из других видов спорта.

- подведение итогов занятия (Постепенное снижение нагрузки и, соответственно, восстановление организма. В этих целях используются малоинтенсивный бег, ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление мышц).

Формы проведения занятий: беседа-показ, практическое занятие, самостоятельная работа, открытое занятие для родителей, индивидуальная работа.

Использование *игровых технологий* в тренировочном процессе способствует расширению кругозора учащихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение, так как создается благоприятная атмосфера. Данная технология позволяет обучающимся во время занятий совершенствовать свое мастерство, отрабатывать технические элементы, тактические задания.

*Здоровьесберегающие технологии* – способствуют, укреплению здоровья обучающихся. Данная технология учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни детей, положительно воздействует на их здоровье. Данная технология позволяет минимизировать риски получения травм, растяжений, ушибов. Способствует правильному формированию и отношению к здоровью



ребенка.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» применяются входящий, промежуточный и итоговый виды контроля.

**Входная** диагностика осуществляется при комплектовании группы.

Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, степень их физической подготовки, определить формы и методы работы с учащимися.

**Промежуточный контроль** проводится в конце полугодия в форме сдачи нормативов по ОФП и устного опроса (проверка практических знаний) и собеседование, тестирование (проверка теоретических знаний).

**Итоговый контроль** проводится в форме сдачи спортивных нормативов по ОФП и тестирования.

#### **Формы аттестации:**

- наблюдение – визуальный контроль с целью совершенствования действий учащихся;
- тестирование, собеседование, опрос – комплекс заданий на выявление знаний, умений, навыков.

### **Оценочные материалы**

#### **Предметные результаты. Стартовый уровень.**

#### **Входная диагностика**

При зачислении в объединение с обучающимися проводится собеседование основной целью которого является выявление уровня мотивации обучающихся к занятиям общей физической подготовкой и степень их физической подготовки.

#### **Промежуточный контроль**

#### **Таблица сдачи нормативов для спортсменов 6-8 лет**

| № | Упражнение                                                      | Мальчики        |                 |                | Девочки         |                 |                |
|---|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|   |                                                                 | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Челночный бег 3х10м (сек)                                       | 9.2             | 10              | 10.3           | 9.5             | 10.4            | 10.6           |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)        | 4               | 3               | 2              | -               | -               | -              |
| 3 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)       | 17              | 10              | 7              | 11              | 6               | 4              |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи см) | +7              | +3              | +1             | +9              | +5              | +3             |

### Теоретический тест

**Правильный ответ оценивается в 1 балл**

**1) Начало пути к финишу**

А) Линия

Б) Начало

**В) Старт**

**2) Боксерский корт**

А) Стадион

Б) Спортивный комплекс

**В) Ринг**

**3) Молодой спортсмен**

А) Юноша

**Б) Юниор**

**4) Как часто проводятся Олимпийские игры?**

А) Раз в год

Б) Раз в два года

В) Раз в четыре года

**5) Что такое гибкость?**

А) Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Б) Способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

В) Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

**6) Что такое ловкость?**

А) Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

Б) Способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

В) Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

**7) Что такое сила?**

А) Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Б) Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

В) Способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

**8) Что такое джеб?**

А) Прямой удар левой рукой

Б) Боковой правой

В) Удар ногой

**9) Что такое кросс?**

А) Боковой слева

Б) Прямой правой

В) Прямой удар ногой

**10) Что такое хай кик?**

А) Удар ногой с разворота

Б) Боковой удар ногой

В) Прямой удар ногой

**Итоговый контроль**

**Таблица сдачи нормативов для спортсменов 6-8 лет**

| № | Упражнение                                                        | Мальчики        |                 |                | Девочки         |                 |                |
|---|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|   |                                                                   | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Челночный бег 3х10(сек)                                           | 9.2             | 10              | 10.3           | 9.5             | 10.4            | 10.6           |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)       | 17              | 10              | 7              | 11              | 6               | 4              |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек) | 25              | 16-24           | 15             | 25              | 16-24           | 15             |
| 4 | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту)                    | 50              | 30              | 10             | 50              | 30              | 10             |

**Теоретический тест**

**Правильный ответ оценивается в 1 балл**

**1) Что такое закаливание?**

А) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

Б) Переохлаждение или перегрев организма

В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики

2) Получили травму, ваши действия?

А) Сообщу тренеру

Б) Самостоятельно обращусь к врачу

В) Уйду с тренировки

3) По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в кикбоксинге?

А) По свистку

Б) По удару гонга

4) Как называется человек, оказывающий помощь кикбоксеру в перерывах между раундами?

А) Секундант

Б) Рефери

В) Судья

5) Что в соревновании принимается за основу при распределении кикбоксеров по категориям?

А) Вес

Б) Рост

В) Объем кулака

**6) Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

А) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Б) «Самый сильный и выносливый»

В) «Быстрее! Сильнее! Выше!»

7) Разрешен ли удар по затылку в кикбоксинге?

А) Да

Б) Нет

8) Разрешено ли разговаривать во время поединка?

А) Да

Б) Нет

9) Удар снизу

А) Хук

Б) Джеб

В) Апперкот

10) Прямой удар ногой

А) Фронт кик

Б) Хай кик

В) Экст кик

### **Критерии оценивания.**

Низкий уровень – 4 балла

Средний уровень – 6 баллов

Высокий уровень – 8 -10 баллов

### **Предметные результаты. Базовый уровень.**

#### **Входной**

#### **Входная диагностика**

При зачислении в объединение с обучающимися проводится собеседование основной целью которого является выявление уровня мотивации обучающихся к занятиям общей физической подготовкой и степень их физической подготовки.

## Промежуточный контроль

Таблица сдачи нормативов для спортсменов 7-9 лет

| № | Упражнение                                | Мальчики        |                 |                | Девочки         |                 |                |
|---|-------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|   |                                           | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа      | 25-30           | 15-20           | 10             | 20              | 10              | 5              |
| 2 | Подскоки в упоре лёжа «лягушка» за 30 сек | 15              | 10              | 5              | 12              | 10              | 8              |
| 3 | Приседания с ударом ногой за 30 сек       | 12              | 11              | 10             | 10              | 8               | 6              |

### Теоретический тест

**Как говорят о боксере, который пропускает удар, но не падает?**

- а) собирает затрешины
- б) отхватывает по полной
- в) держит удар
- г) хватает тумачи

**Что служит основным критерием для распределения кикбоксеров по категориям?**

- а) размер кулака
- б) рост
- в) вес
- г) возраст

**Какая фамилия была у Мохаммеда Али до того, как он принял ислам?**

- а) Джонсон
- б) Клей
- в) Смит
- г) Скотч

**Кого из боксеров дисквалифицировали за то, что тот откусил часть уха своему сопернику?**

- а) Эвандера Холифилда
- б) Василия Ломаченко
- в) Леннокса Льюиса
- г) Майка Тайсона

**До скольких считает судья, а потом провозглашает нокаут?**

- а) 15 секунд
- б) 10 секунд
- в) 7 секунд
- г) 12 секунд

**Выберите из перечисленного только одно: то, что носит название защитного маневра**

- а) апперкот
- б) леввер-панч
- в) стрэт
- г) тур-де-вальс

**Кто из этих боксеров имел прозвище "Коричневый бомбардировщик"?**

- а) Джо Луис
- б) Джо Фрейзер
- в) Энтони Джошуа
- г) Макс Бэр

**Кого из перечисленных боксеров называли "Призраком"?**

- а) Кит Турман
- б) Роберт Герреро
- в) Флойд Майвезер
- г) Адам Мате

**Кто НЕ является трехкратным олимпийским чемпионом по боксу?**

- а) Феликс Савон
- б) Теофило Стивенсон
- в) Ласло Лапп
- г) Василий Ломаченко



### Кого в кикбоксинге называют слаггером?

- а) не очень подвижный боксер с мощным выраженным ударом
- б) использует грязные приемы, проводит много времени в клинче
- в) ведет бой на дальней дистанции, легкое и быстрое передвижение
- г) выжидает и ждет ошибок соперника, затем атакует

### Итоговый контроль

| № | Упражнение                                                      | Мальчики        |                 |                | Девочки         |                 |                |
|---|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|   |                                                                 | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Боковые удары ногой (левой, правой) за 30 сек                   | 23-30           | 20-22           | 19             | 20-25           | 18-20           | 17             |
| 2 | Челночный бег 3х10(сек)                                         | 9.2             | 10              | 10.3           | 9.5             | 10.4            | 10.6           |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи см) | +7              | +3              | +1             | +9              | +5              | +3             |
| 4 | Склёпка за 30 сек                                               | 15-18           | 13-15           | 12             | 14-15           | 12-13           | 11             |
| 5 | Разножка за 30 сек                                              | 23-25           | 20-22           | 18-19          | 23-25           | 20-22           | 18-19          |

### Теоретический тест

**Какой из этих ударов в боксе наносится снизу согнутой рукой, чаще всего в подбородок?**

- А) Нокдаун
- Б) Кизами Цуки
- В) Апперкот

**Кто судит поединок кикбоксёров на ринге?**

- А) Мастер
- Б) Рефери
- В) Арбитр

**Какой из этих терминов не имеет отношения к кикбоксингу?**

А) Хук

Б) Джеб

В) Помп

**Что в соревнованиях принимается за основу при распределении боксёров по категориям?**

А) Индекс массы тела

Б) Вес

В) Размер рук

**Кто из советских боксеров был двукратным олимпийским чемпионом?**

А) Владимир Енгибарян

Б) Борис Лагутин

В) Валерий Попенченко

**Каково максимальное число в отсчёте рефери, после которого фиксируется нокаут кикбоксёра?**

А) 7

Б) 10

В) 13

**У какого боксера такие прозвища: "Король нокаутов", "Крутейший человек на планете", "Кид-Динамит"?**

А) У Майка Тайсона

Б) У Мухаммеда Али

В) У Марвина Хаглера

**Какого кикбоксерского стиля не существует?**

А) Поинтер

Б) Аутфайтер

В) Инфайтер

**Как дословно переводится название защитной стойки в боксе "пик-а-бу"?**

А) Секретное оружие

Б) Игра в прятки

В) Я тебя поймал

**В каких единицах измеряется вес боксерских перчаток?**

А) В килограммах

Б) В центнерах

В) В унциях

**Лист мониторинга личностных результатов обучающихся**

| Критерии оценки личностных результатов                        | Фамилии учащихся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                                               |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Степень познавательной активности воспитанника                |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творческая активность, участие в учебных проектах и конкурсах |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Представления о принципах и нормах морали                     |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уровень мотивации к общению и сотрудничеству                  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Трудолюбие и ответственность                                  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Критерии оценки личностных результатов учащихся

| Показатели                                                                                                   | Уровни освоения                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              | Низкий уровень                                                                                                          | Средний уровень                                                                                                                                                                          | Высокий уровень                                                                                                                                                                                |
| Степень познавательной активности обучающегося                                                               | Не проявляет постоянного и устойчивого интереса к знаниям.<br>На занятиях в основном пассивен. Часто пропускает занятия | В процессе восприятия учебного материала проявляет степень интереса к знаниям. Активен, при поддержке педагога и демонстрирует хорошие способности к обучению. Занятия пропускает редко. | Проявляет высокую степень интереса к знаниям. В процессе получения знаний активен и организован. Не пропускает занятия без уважительной причины                                                |
| Творческая активность, участие в учебных проектах и конкурсах                                                | Не проявляет интереса к деятельности, является участником одного группового проекта                                     | Имеет устойчивый интерес к творческой деятельности, участник двух-трех групповых проектов                                                                                                | Проявляет ярко выраженный интерес к спортивной, творческой деятельности                                                                                                                        |
| Представления о принципах и нормах морали (уровень осознанности и принятия ценности российского государства) | Нарушены представления о принципах и нормах морали.                                                                     | Осознает и принимает ценности государства, коллектива, семьи, личности и индивидуальности другого человека. Понимает необходимость соблюдения в жизни норм морали и права.               | Уважает и принимает ценности российского государства и общества, коллектива, семьи, другого человека как индивидуальности и личности. Руководствуется в жизни моральными нормами и законами.   |
| Уровень мотивации к общению и сотрудничеству                                                                 | Сохраняет отстраненную позицию, временами полностью избегает общения и взаимодействия.                                  | Проявляет интерес к общественной жизни коллектива. Открыт для общения с другими людьми, но иногда испытывает затруднения при установлении контактов и отношений сотрудничества.          | Занимает социально активную позицию (принимает участие в акциях, волонтерском движении, является членом общественных организаций). Имеет высокий уровень мотивации к общению и сотрудничеству. |

|                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Трудолюбие и ответственность | Любая работа вызывает нежелание, приступает к Порученному делу только после долгих понуканий со стороны взрослого | Выполняет только ту работу, которая нравится, необходимость дополнительной работы вызывает отрицательные эмоции; | Трудолюбив. Сам берется даже за «грязную» работу, получает удовольствие от сложной, трудоемкой работы |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.Список литературы

#### Список литературы для педагога

1. Ковтик, А.В. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 224с.
2. Лукинский Н.А. Как стать Королем Ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2013. - 288с.
3. Атилов А.А. Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160с.
4. Балакшин Г.Р. Анатомия бокса / Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232с.
5. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер / П.С. Ситников. - М.: Эксмо, 2013. - 634с.
6. Лысенко А.С. Бокс. Совершенствование техники / А.С. Лысенко. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012. - 152с.

#### Список литературы для учащихся

1. Ковтик, А.В. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Питер, 2014. - 232с.
2. Москаленко Р.В. Бокс / Р.В. Москаленко. - М.: Эксмо, 2012. - 722 с.
3. Подрезов Н.А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. - 136с.

### **Список литературы для родителей**

1. Гиппенрейтер Ю.И. Как учиться с интересом / Юлия Гиппенрейтер. - М.: АСТ, 2014. - 227с.
2. Адамчук, М.Ю. Как распознать в своём ребенке талант и не загубить его / Мария Адамчук. - М.: АСТ, 2016. - 582с.
3. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320с.
4. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
5. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1-2. С. 7-11.

### **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»**

**Статус программы.** Программа модифицированная, разработана на основании на основе материала Черниковой Е.В. образовательная программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка»

**Направленность** – физкультурно - спортивная.

**Цель программы** - привитие двигательной активности детей и навыков здорового образа жизни через освоение начальных приемов кикбоксинга.

**Состав обучающихся.** Программа адресована детям и подросткам 6-9 лет. Необходима медицинская справка от педиатра о допуске поступающего в объединение по данному виду спорта.

**Объем программы:** 296 часов. Стартовый уровень -148 часов, базовый уровень – 148 часов

**Режим занятий:** Занятия проводятся на стартовом уровне - 2 раза в неделю по 2 часа; на базовом уровне – 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

**Форма организации процесса обучения** очная. Возможно использование дистанционных форм обучения. Занятия организуются в учебной группе. В содержание программы входят теоретические и практические занятия.

#### **Краткое содержание.**

Основное внимание в программе уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП.

Обучающиеся получают необходимые знания и представления о кикбоксинге, базовых навыках ведения боя (бой с тенью), технике (стойка, защита) и тактике. Обучающиеся в последующем будут готовы применять приобретенные навыки в секции кикбоксинга.

**Ожидаемый результат.** Данная программа позволит обучающимся развить физические и личностные качества, совершенствовать коммуникативные навыки. Активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех обучающихся, родителей, в спортивной жизни клуба, города, района. Формирование у детей ранней мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию. Повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физического потенциала детей. Рост уровня физического развития и физической подготовленности детей. Повышение приоритета здорового образа жизни, мотивации к двигательной деятельности, уровня

самостоятельности и активности обучающихся, профессиональной компетенции и заинтересованности родителей в сохранении и укреплении как здоровья обучающихся, так и своего здоровья.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816898

Владелец Аникиева Татьяна Викторовна

Действителен с 04.07.2025 по 04.07.2026