Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

**средняя общеобразовательная школа № 241**

**имени Героя Российской Федерации Г.А.Кичкайло Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр., д.38/4 лит. А

тел./факс: 417-61-01 e-mail: sc241.adm@obr.gov.spb.ru

ОКПО 53251707 ОГРН 1027810295237

ИНН/КПП 7826718310/783801001



|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»на педагогическом советеПротокол № 1 от \_\_\_\_\_\_\_2024 г. | «УТВЕРЖДЕН»Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.Директор ГБОУ СОШ №241Адмиралтейского районаСанкт-Петербурга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимофеева Г.А. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Кикбоксинг»**

Возраст учащихся – 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Гайнетдинов Эдуард Ильгизович

Санкт-Петербург

2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг**» физкультурно-спортивной направленности** предназначена для решения приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формирования ценностей здорового образа жизни у обучающихся, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа призвана создать условия для физической и моральной  подготовки и совершенствования обучающихся, формирования таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести  диалог и работать в команде.

Программа способствует гармоничному физическому развитию обучающихся, успешно формирует двигательную функцию, воспитывает нравственно-волевые качества, самоконтроль, смелость, решительность, находчивость, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и ответственности, ориентирует обучающихся на ведение активного, здорового образа жизни.

**Актуальность программы**

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. Процесс физического воспитания может осуществляться на материале самых различных видов спорта.

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. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций. Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений - способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные требования. Влияние кикбоксинга на психику обучающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности, устойчивости к стрессам. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект.

**Отличительные особенности программы**

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с обучающимися и значительно расширяет школьный курс физкультурно-спортивной подготовки учащихся.

Программа обучения детей в рамках данной программы, прежде всего, предусматривает развитие общих физических данных, координацию движений, развитие ловкости и гибкости. Предусматривает освоение технических навыков – умение защищаться, уходить от противника, наносить удары руками и ногами, в том числе в связках и по отдельности, наращивание скоростной и силовой выносливости.

Занятия кикбоксингом воспитывают твёрдый характер, внимательность, усердность, уважение к окружающим. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого даёт возможность учащимся добиваться отличных показателей в области не только физической культуры, но и духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания.

Комплекс задач данной программы направлен на развитие внимания, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка, вести здоровый образ жизни:

*- в группе начальной подготовки* (стартовый уровень) уделяется внимание всесторонней физической подготовке, закаливанию, укреплению здоровья и развитию волевых качеств, учащихся;

*- в учебно-тренировочной группе* (базовый уровень) – развитию психических свойств, необходимых в спортивной деятельности, достижению высоких результатов в специализации и исполнении отдельных ударов, качественному улучшению технических приемов кикбоксинга.

               Одновременно и параллельно с обучением кикбоксингу осуществляется:

* *психологическая подготовка* спортсменов, психологический настрой на победу;
* *индивидуальная работа*по воспитательной и технико-тактической направленности. (отработка технических приемов кикбоксинга, анализ боевой ситуации; совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях; правильная оценка боевой ситуации; отработка боевых ситуаций и умение применять в бою заранее отработанные комбинации; тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции).

Большое внимание уделяется *воспитательной работе.* Массовые мероприятия, соревнования, поездки позволяют подросткам социализироваться среди сверстников, выявить свои способности и проявить себя. Профессионализм и личная позиция педагога способствует воспитанию у подростка нравственных качеств, формированию способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека-гражданина, вести здоровый образ жизни и активную самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность.

***Адресат программы***

Программный материал объединения «Кикбоксинг» рассчитан на возрастную аудиторию обучающихся с 11-14 лет.

***Цель программы*** **-**создание условий для гармоничного физического развития обучающихся, формирования их ценностных ориентаций и раскрытия личностного потенциала, посредством приобщения их к занятиям кикбоксингом.

**Задачи программы**

***Образовательные:***

* обучить основам кикбоксинга, его правилам, особенностям и техническим арсеналом приёмов;
* обучить элементарным знаниям по личной гигиене и их применению в жизни;
* обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

***Развивающие:***

* развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований, работы в команде;
* развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление;
* развивать самодисциплину и самоконтроль, волевые качества спортсмена;
* заложить морально-этические нормы поведения и духовно-нравственные ценности, мотивировать к повышению общего уровня культуры.

***Воспитательные:***

* привить интерес и мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья, закаливанию организма, физическому совершенствованию;
* воспитать чувство ответственности за себя и коллектив, а также волю, смелость;
* содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма.

***Условия реализации***

Условия набора детей в коллектив: к занятиям допускаются мальчики и девочки, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям. Для занятий по программе необходимо наличие спортивной одежды и обуви у обучающихся.

Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор после прохождения собеседования.

Количество детей в группе: 15 человек.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Преимущественно занятия проходят в групповой форме.

***Планируемые результаты***

***Предметные:***

* обучающиеся освоят основы кикбоксинга, его правила и особенности, технический арсенал приёмов;
* научатся элементарным знаниям по личной гигиене и их применению в жизни;
* получат всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

***Метапредметные:***

* обучающиеся разовьют коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований, работы в команде;
* разовьют и усовершенствуют основные психические процессы: внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление;
* разовьют самодисциплину и самоконтроль, волевые качества спортсмена;
* у обучающихся будут заложены морально-этические нормы поведения и духовно-нравственные ценности, получат мотивацию к повышению общего уровня культуры.

***Личностные:***

* обучающимся будет привет интерес и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья, закаливанию организма, физическому совершенствованию;
* у обучающихся будет воспитано чувство ответственности за себя и коллектив, а также воля, смелость;
* будут созданы условия для воспитания чувства гражданской ответственности и патриотизма.

**Материально-техническая база**

- Физкультурно-спортивный зал;
- Инвентарь для бокса: шлем, перчатки, капы, лапы, подушки;
- Боксёрский мешок – 3 шт.,
- Скакалка гимнастическая – 15 шт.,
- Скамья гимнастическая – 4 шт.,
- Гимнастическая стенка (или шведская стенка) – 4 шт.,
- Мат гимнастический – 5 шт.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | Формы контроля |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | Обсуждение по теме |
| 2 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - | Устный опрос |
| 3 | Общефизическая и специальная подготовка | 72 | - | 72 | Наблюдение |
| 4 | Техника в кикбоксинге | 37 | 1 | 36 | Спарринг  |
| 5 | Тактика в кикбоксинге | 20 | 1 | 19 | Спарринг |
| 6 | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Соревнование |
| 7 | Контрольные испытания | 4 |  | 4 | Выполнение нормативов |
|  | Всего  | 144 | 7 | 137 |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДЕН»Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.Директор ГБОУ СОШ № 241Адмиралтейского районаСанкт-Петербурга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимофеева Г.А. |

 **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**«Кикбоксинг»**

**на 2024/2025 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 05.09.2024 | 30.05.2025 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**Учебный план**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Вводное занятие.**

Формирование группы. Выявление уровня физической подготовленности занимающихся. Инструктаж по технике безопасности.

**2.Теоретическая подготовка.**

История возникновения кикбоксинга

Идея полноконтактных поединков сама по себе не нова. Например, во Франции существует родственное кикбоксингу спортивное единоборство – сават, или французский бокс. Но, в отличие от кикбоксинга, французский бокс не имеет такой популярности в мире, хотя он и известен за пределами Франции.

Родиной кикбоксинга являются США. Там в конце 1960-х – начале 1970- х годов начали проводиться бои в полный контакт. Приблизительно тогда же появился и сам термин «кикбоксинг» (его изобретение приписывается многократному чемпиону мира по кикбоксингу Чаку Норрису). К моменту зарождения кикбоксинга в Америке существовало достаточно много школ и стилей восточных единоборств: каратэ, таэквондо, ушу и др.

Но так как в каждом из боевых искусств существуют свои правила проведения поединков, возникла идея провести соревнования по таким правилам, по которым могли бы выступать представители разных боевых искусств. Эти соревнования получили название «Ол стайл каратэ», или «Фул контакт каратэ». (В данном случае слово «каратэ» использовалось как общее понятие, обозначающее все восточные единоборства. Многие известные мастера кикбоксинга начинали спортивную карьеру в других боевых искусствах: Чак Норрис – в корейских единоборствах, Дон «Дракон» Уилсон – в ушу и т.д.)

Впервые официальные соревнования по «Фул контакт каратэ « (в четырех весовых категориях) прошли в сентябре 1974. Победителями стали: мексиканец И.Дуэнас и американцы Дж.Луис, Дж.Смит и Б.Уолес по прозвищу «Супернога». C этого момента подобные соревнования стали проводиться регулярно: cначала в США, а затем и в других странах.

Популяризации кикбоксинга во всем мире во многом способствовали голливудские фильмы с участием бывших кикбоксеров: таких, как Чак Норрис, Бенни Уркидес по прозвищу «Реактивный», Дон «Дракон» Уилсон и др.

В современном кикбоксинге существует семь основных направлений: лайт-контакт (легкий контакт), семи-контакт (средний контакт), фул-контакт (полный контакт), бои по правилам, допускающим лоукик (круговой удар голенью по бедрам), тай-кикбоксинг, а также появившиеся недавно так называемые сольные композиции (заранее подготовленные комбинации ударов и приемов, исполняемые под музыку и напоминающие ката в карате) и аэробика на базе кикбоксинга.

**3.Общая и специальная физическая подготовка.**

Физическая подготовка определяется качествами, дающими человеку возможность успешно участвовать в спортивных соревнованиях. Основными компонентами физической подготовки спортсмена являются скорость, ловкость, координация, сила и равновесие. Кроме этих составляющих общей физической подготовки, мастера боевых искусств Должны развивать такие качества, как гибкость, точность, реакцию, чувство времени, выносливость и психическую стабильность.

Развитие этих одиннадцати качеств характеризует собо сбалансированный тренировочный план мастеров боевых искусств любого стиля. Если вы находитесь в хорошей физической форме, вам легче изучать новые технические приемы. Когда же вам приходится одновременно заниматься физической подготовкой и совершенствовать техническое мастерство, вы затрачиваете на это вдвое больше усилий, чем тренированный спортсмен.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Пребывание в хорошей физической форме гарантирует вам множество преимуществ и выгод. Наиболее очевидные из них следующие:

1) повышается эффективность выступлений в спортивных мероприятиях;

2) улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы и снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний;

3) повышается устойчивость к стрессовым ситуациям;

4) стабилизируется вес;

5) улучшается сон и пищеварение;

6) увеличивается уверенность в собственных силах;

7) более энергично исполняются ежедневные обязанности;

8) снижается риск получения травм;

9) повышается удовольствие от занятий любой деятельностью;

10) повышается самооценка;

11) повышается самодисциплина.

По мере роста вашего технического мастерства количество преимуществ от пребывания в хорошей физической форме неуклонно увеличивается.

Самое главное - наполняющая Вас энергия делает каждый новый день жизни радостным и полным.

ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Для достижения желаемого уровня физического развития вам придется не только выполнять регулярные физические упражнения, но и внести некоторые изменения в привычный жизненный распорядок:

1) не переусердствовать в тренировках;

2) выполнять физические упражнения круглый год;

3) расслабляться на тренировках и в повседневной деятельности;

4) перейти на сбалансированное питание;

5) поддерживать необходимый вес;

6) отказаться от курения и наркотиков;

7) потреблять алкоголь в разумных количествах (только здоровым взрослым);

8) научиться избавляться от нервного и психического напряжения.

МЕТОДОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Любое упражнение может различаться по своей эффективности для выполняющих его спортсменов. Соответственно, тренирующиеся по одной программе спортсмены могут в разной степени ощущать ту пользу, которую приносит им каждое конкретное упражнение. Не отчаивайтесь, если занимающиеся рядом с вами товарищи прогрессируют быстрее Вас. Каждый начинает тренироваться, находясь на собственном уровне физической подготовки, и прогрессирует в соответствии с индивидуальными возможностями. Вместо того, чтобы сравнивать себя с другими, сравните свое нынешнее состояние с тем, каким оно было в прошлом.

**4.Техника в кикбоксинге**

 Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, которой наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

\* джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;

\* панч - прямой удар дальней от противника рукой;

\* хук - боковой удар рукой;

\* бэкфист - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);

\* апперкот - удар рукой снизу;

\* фронт кик - прямой удар ногой;

\* сайд кик - боковой удар ногой;

\* раундхауз кик - полукруговой удар ногой;

\* хук-кик - обратный полукруговой удар ногой;

\* бэк-кик - задний прямой удар ногой;

\* экс-кик - рубящий удар ногой;

\* футсвипс - подсечка;

\* джампинг-кик - удар ногой в прыжке;

\* лоу-кик - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

Следует добавить также, что в теории и практике кикбоксинга в силу ряда причин не прижились (не приобрели интернационального характера) названия других элементов техники. Точно так же достаточно сложно назвать термины, относящиеся к другим сторонам теории и методики кикбоксинга и имеющие интернациональное значение. Их появление – дело будущего. Тем не менее, специалисты очень хорошо понимают друг друга уже сейчас. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная

**5. Тактика в кикбоксинге**

Важнейшее значение для достижения победы на ринге имеет высокий уровень тактического мастерства спортсмена. Характер его

применения обусловлен индивидуальными различиями спортсменов, которые определяются свойствами психики, а также уровнем развития физических качеств спортсмена.

В связи с невозможностью постоянно повышать объемы нагрузки одним из путей дальнейшего совершенствования мастерства спортсмена является усовершенствование его тактики. Этот путь, как известно, не имеет предела.

Это особенно важно в технически сложных видах спорта, где

достижение высшего уровня тактического мастерства является ведущим фактором, определяющим спортивный результат.

Необходимо отметить, что совершенствование техники спортсмена на высшем уровне его мастерства - это сложный и трудоемкий процесс.

**6.Соревнования по кикбоксингу .**

Проводятся согласно календарному плану школы и района спортивных мероприятий.

**7. Выполнение контрольных спаррингов .**

Контрольные спарринги по весовой и возрастной категории

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроль, форма предъявления результата |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников |
| 2 | Теоретическая подготовка | Групповая, подгрупповая | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанниковТестирование |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,поточная, фронтальная | Словесный,наглядный показ,упражнения в парах | Таблицы, схемы, карточки | Тестирование |
| 4 | Техника в кикбоксинге | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,промежуточный тест. |
| 5 | Тактика в кикбоксинге | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,промежуточный тест. |
| 6 | Соревнования по кикбоксингу | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебный спарринг(Условные бои) | Экипировка кикбоксера, татами(ринг). | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

***Входной контроль*** - оценка стартового уровня образовательных возможностей, занимающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

***Текущий контроль*** - оценка уровня и качества освоения разделов программы личностных качеств занимающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

***Промежуточный контроль*** – оценка уровня и качества освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения (при сроке реализации программы более одного года).

***Итоговый контроль*** *-* оценка уровня и качества освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного годи или всего периода обучения по программе.

***Формы подведения итогов реализации программы****:*

**Теоретическая подготовка**:

* опрос;
* собеседование;
* тест-задание.

**Общефизическая подготовка**:

* тестирование.

**Освоение предметных умений и навыков**:

* тестирование;
* наблюдения.

***Формой контроля*** освоения условных действий являются показателем боев, районные и городские соревнования, товарищеские спарринги.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

**Для педагога**

1. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра Коммюникейшин Лтд, 1999 г.,

2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994 г.,

3. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. – М., 2009 г.

4. Захаров О., Техника нанесения ударов, ЭК, 2012 г.,

**Для обучающихся (для обучающихся и родителей)**

* 1. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. – М., 2009 г.,
	2. Казакеев Е., Как стать кикбоксёром, или 10 шагов к безопасности, Екатеринбург, Издательские решения, 2015
	3. Цирульников С., К-1. Кикбоксинг как образ жизни. – Екатеринбург, Ridero, 2024 г.