

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11»  
Г. АЛЬМЕТЬЕВСКА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Согласовано»

Заместитель  
директора по ВР  
МБОУ «СОШ №11»  
\_\_\_\_\_ /Э.И.Насртдинова/  
«    » августа 2023 г.

«Утверждено»

директор МБОУ «СОШ №11»  
\_\_\_\_\_ /Р.Р. Беляева/

Приказ №            от  
«    »                    2023 г.

Рабочая программа дополнительного образования

«Кикбоксинг»

Возраст детей 7 – 18 лет

Учитель Гимаев Тимур Тагирович

Срок реализации 2023 – 2024 учебный год

2023 - 2024 учебный год



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0СС2В6002АВ06СВ049АА736879АF2200

Владелец: Беляева Рузина Ризовна

Действителен с 23.06.2023 до 23.06.2024

ЭЛЕКТРОННЫЙ  
ТАТАРСТАН

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кикбоксинг, как вид спорта, официально разрешен для развития в нашей стране решением коллегии Госкомспорта в январе 1990г. Отсутствие Олимпийского статуса не способствовало научно-методическому сопровождению данного единоборства. Учитывая перспективу дальнейшего развития кикбоксинга, ведущие специалисты начали развивать данные контактные ударные единоборства в государственных учреждениях дополнительного образования, в спортивных школах, центрах высшего спортивного мастерства. В ВУЗах страны появились кафедры кикбоксинга и рукопашного боя. Сегодня в России наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли контактных единоборств. Она проявляется в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Более пятисот тысяч человек активно занимаются контактными ударными единоборствами во всех регионах России (кикбоксинг, кёкусинкай, рукопашный бой). Спортивные соревнования по различным разделам кикбоксинга приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодёжной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методическая база построения образовательного процесса обучения как целостная методика, технология, доступная для применения в данных видах спорта, до сих пор недостаточно разработана.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная. Образование осуществляется на русском языке. Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание спортивно-оздоровительного этапа подготовки по «Кикбоксингу» для детей в возрасте 7 – 18 лет.

**Актуальность** – данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга.

**Целью** программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий кикбоксингом. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий кикбоксингом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни; - приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики в кикбоксинге.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, настоящая программа направлена с

одной стороны на занятия кикбоксингом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Формирует в детях целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время.

Подготовка кикбоксеров рассматривается как целостная система, с учетом преимущественности общеобразовательных программ. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 7-18 лет. В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения 315 часов в год. Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года. Сроки реализации рабочей программы 2023-2024 учебный год.

**Формы и режимы занятий:** Форма обучения - очная.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях.

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях. Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

#### **Должны знать:**

- содержание, формы соревнований по кикбоксингу;
- историю развития кикбоксинга.
- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;
- правила соревнований и судейства.

#### **Должны уметь:**

- выполнять базовую технику кикбоксингу.
- проводить специальную разминку.
- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- выполнять технику кикбоксинга;
- владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;
- выполнять специальные упражнения кикбоксера.

#### **Овладеть:**

- навыками специальных упражнений на снарядах.
- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

## Учебно-тематическое планирование секции кикбоксинг

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	6
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	34
4	Психологическая подготовка	24
5	Физическая подготовка	90
6	Технико-тактическая подготовка	122
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	37
	Всего	315

### Содержание учебной темы.

**Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание кикбоксера. Меры безопасности.** Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Режим дня питания. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья.

**Психологическая и волевая подготовка кикбоксера.** Морально волевой облик кикбоксера. Подготовка кикбоксера к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.

**Правила соревнований.** Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

**Практический материал.** Общая физическая подготовка:

- прыжки, бег и метания;
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- прикладные упражнения;
- упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах;
- упражнение набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.);
- упражнения с отягощениями ( легкие гантели 0,5-1 кг, блины от штанги, вес не более 5 кг.)
- упражнения на гимнастических снарядах (турник);
- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в само страховке и страховке партнера;
- футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.;
- подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;

#### Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков:

- организация занимающихся без партнера на месте;

- организация занимающихся без партнера в движении;
- усвоения приема по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра:

- изучение базовых стоек кикбоксёра;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка кикбоксёра;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- обучение ударам в движении;
- обучение приёмам в движении;
- обучение приёмам защиты на месте;
- обучение приёмам защиты в движении;

**Акробатическая подготовка.** В разделе сольные композиции: кувырки вперед назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондад).

**Технико-практическая подготовка.** Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближних дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

**Инструкторская и судейская практика.** Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол – во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	История современного кикбоксинга. Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале.	3	01.09.23	
2	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Освоение учебной стойки.	3	04.09.23	
3	Разминка. Растяжка. ОФП. Изучение прямого удара из учебной стойки.	3	06.09.23	
4	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение Изучение прямого удара из учебной стойки.	3	08.09.23	
5	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение Изучение бокового удара из учебной стойки.	3	11.09.23	
6	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямых и боковых ударов из учебной стойки.	3	13.09.23	
7	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение ударов снизу «оперкот» из учебной стойки.	3	15.09.23	
8	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение ударов снизу «оперкот» из учебной стойки.	3	18.09.23	
9	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка уклона от прямых ударов рук в учебной стойке.	3	20.09.23	
10	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов рук в учебной стойке.	3	22.09.23	
11	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка Отработка ударов руками в боевой стойке.	3	25.09.23	
12	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка Отработка ударов руками в боевой стойке.	3	27.09.23	
13	Разминка. Растяжка. ОФП. Силовые упражнения. Повторение по теме: «Ознакомление с учебной стойкой»	3	02.10.23	
14	Разминка. Растяжка. ОФП. Ознакомление с техникой ударов ног кикбоксинга в учебной стойке.	3	04.10.23	
15	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Отработка техники ударов Техника ударов ног в учебной стойке.	3	06.10.23	
16	Разминка. Растяжка. ОФП. Усвоение техники ударов ног в учебной стойке.	3	09.10.23	

17	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение прямого удара ног в учебной стойке. Работа на снарядах.	3	11.10.23	
18	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками «школа бокса».	3	13.10.23	
19	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение бокового удара ногой в учебной стойке. Работа на снарядах.	3	16.10.23	
20	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	3	18.10.23	
21	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций руками, ногами	3	20.10.23	
22	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах.	3	23.10.23	
23	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику рук. Работа на снарядах.	3	25.10.23	
24	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног»	3	27.10.23	
25	Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка.	3	08.11.23	
26	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног»	3	10.11.23	
27	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на технику «руки + ноги». Работа в парах.	3	13.11.23	
28	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов рук.	3	15.11.23	
29	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов ног.	3	17.11.23	
30	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	3	20.11.23	
31	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	3	22.11.23	
32	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	3	24.11.23	
33	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах	3	27.11.23	
34	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	3	29.11.23	
35	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	3	01.12.23	
36	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков атаки»	3	04.12.23	
37	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение	3	06.12.23	

	навыков защиты. Работа в парах.			
38	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	3	08.12.23	
39	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	3	11.12.23	
40	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	3	13.12.23	
41	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	3	15.12.23	
42	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	3	18.12.23	
43	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты»	3	20.12.23	
44	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах.	3	22.12.23	
45	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах.	3	25.12.23	
46	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах.	3	27.12.23	
47	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах.	3	29.12.23	
48	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах.	3	10.01.24	
49	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах.	3	12.01.24	
50	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты и атаки».	3	15.01.24	
51	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	3	17.01.24	
52	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	3	19.01.24	
53	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	3	22.01.24	
54	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	3	24.01.24	
55	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в	3	26.01.24	



	парах.			
56	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	3	29.01.24	
57	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	3	31.01.24	
58	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	3	02.02.24	
59	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	3	05.02.24	
60	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	3	07.02.24	
61	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	3	09.02.24	
62	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	3	12.02.24	
63	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах.	3	14.02.24	
64	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах.	3	16.02.24	
65	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах.	3	19.02.24	
66	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах.	3	21.02.24	
67	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах.	3	23.02.24	
68	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах.	3	26.02.24	
69	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа на снарядах.	3	28.02.24	
70	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа в парах.	3	01.03.24	
71	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа по заданию.	3	04.03.24	
72	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук».	3	06.03.24	


73	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук».	3	08.03.24	
74	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». Работа в парах.	3	11.03.24	
75	Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка.	3	13.03.24	
76	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног».	3	15.03.24	
77	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног».	3	18.03.24	
78	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». Работа в парах	3	20.03.24	
79	Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка.	3	22.03.24	
80	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию.	3	01.04.24	
81	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию.	3	03.04.24	
82	Разминка. Растяжка. Работа на снарядах. Силовые упражнения.	3	05.04.24	
83	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками.	3	08.04.24	
84	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними ногами. Работа на снарядах.	3	10.04.24	
85	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Работа в парах «руки+ноги». Работа на снарядах.	3	12.04.24	
86	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок «руки + ноги» в парах. Работа в парах по заданию.	3	15.04.24	
87	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов руками. Работа на снарядах.	3	17.04.24	
88	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша) 6 раундов по 2 мин «руки + ноги».	3	19.04.24	
89	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах «руки + ноги»	3	22.04.24	
90	Разминка. Растяжка. ОФП. Спарринг 9 раундов по 2 мин. Работа на снарядах.	3	24.04.24	
91	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах.	3	26.04.24	
92	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со	3	29.04.24	

	скакалкой 9 раундов по 3 мин.			
93	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Спарринг 6 раундов по 2 мин.	3	01.05.24	
94	Разминка. Растяжка. Силовая тренировка.	3	03.05.24	
95	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах произвольно.	3	05.05.24	
96	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок в парах «руки+ноги».	3	08.05.24	
97	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша). Силовые упражнения.	3	10.05.24	
98	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в ринге 10 раундов по 2 мин «руки + ноги»	3	12.05.24	
99	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук.	3	15.05.24	
100	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног.	3	17.05.24	
101	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног.	3	19.05.24	
102	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног.	3	22.05.24	
103	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног.	3	24.05.24	
104	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	3	26.05.24	
105	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	3	29.05.24	

Лист согласования к документу № 244 от 20.11.2023  
Инициатор согласования: Беяева Р.Р. Директор  
Согласование инициировано: 20.11.2023 14:51

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Беяева Р.Р.		 Подписано 20.11.2023 - 14:52	-