

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 09.04.2024 г.  
Протокол № 3

Утверждена  
Директор МБУ ДО г.Ульяновска  
«ЦДТ №2»  
\_\_\_\_\_  
Л.Р. Полянская  
Приказ № 91-1 от 15.04.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КИКБОКСИНГА»  
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 7 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Программа разработана:  
Курбала Максимом Николаевичем,  
педагог дополнительного образования  
первая квалификационная категория  
Долговым Сергеем Валерьевичем,  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория  
Карзановым Кириллом Эдуардовичем,  
педагог дополнительного образования

**г. Ульяновск, 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	9
1.3 Содержание программы.....	10
1.4 Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1 Календарный учебный график.....	14
2.2 Условия реализации программы.....	19
2.3 Формы аттестации.....	20
2.4 Оценочные материалы.....	21
2.5 Методические материалы.....	25
2.6 Список литературы.....	27
Приложение.....	31

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Кик-боксинг» физкультурно-спортивной направленности** предназначена для реализации в образовательном процессе МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2» для предоставления образовательных услуг обучающимся 7-9 лет.

**Дополнительность программы:** дополняет учебный предметы «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

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

7. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных

общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

10. 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».

11. «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

13. Приказ Министерства науки и высшего образования 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».

14. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

15. Локальные нормативные акты Учреждения.

**Уровень программы:** стартовый.

**Актуальность программы.**

Организация и введение данной программы помогает решить задачу привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Кик-боксинг приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

**Отличительной особенностью программы является:**

- разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты и ловкости как наиболее важных качеств кикбоксёра;
- постепенность нарастания нагрузки и распределение учебного материала по степени его трудности;
- перерывы между общеразвивающими упражнениями более частые и более короткие;
- занятия эмоционально насыщенные.

Новизна данной программы заключается в полном регламенте часов для развития

физических качеств у детей, и в том, в образовательный процесс включены специализированные игровые моменты. В программу введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на все мышечные группы. Описаны индивидуальные особенности обучающихся.

**Инновационность** программы заключается в применении новых технологий: стретчинг (растяжка), crossfit (круговая тренировка без отдыха).

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 7 -9 лет.

7 - 9 лет - возраст характеризуется следующими особенностями: в данном возрасте важны развитие концентрации внимания, координации движения, а так же общей активности обучающихся и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется развивающим играм, таким как футбол, пионербол, веселые старты, эстафеты и другие, более частыми интервалами для отдыха. Безусловно, для данной возрастной группы юных спортсменов должны существовать индивидуально дозированные нагрузки, индивидуальный подход.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 144 часа в год, необходимых для освоения программы.

#### **Формы обучения и виды занятий**

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 72 занятия (теории и практики).

Основной формой обучения юных кик-боксёров являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств. Обучение в объединении очное, групповое. Подготовка обучающихся предусматривает участие их в 1-2 соревнованиях по ОФП в год.

#### **Особенность организации образовательного процесса**

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

С целью реализации воспитательного компонента в рамках дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие технологии:

- технология проектного обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развития критического мышления;
- технология коллективного творческого дела И. П. Иванова;
- технология создания ситуации успеха;
- технология переживаний и приключений по М. Монтессори и Э. Кей;
- технология создания «точек удивления» по В.С. Библе-ром, И. Реморенко.

Реализация **воспитательного компонента** осуществляется через:

- занятия (информационные минутки, беседы, проведение коллективных творческих дел, праздников);
  - участия в конкурсах и мероприятиях различного уровня (фестиваль, турнир, выставка, конкурс, фестиваль-конкурс, турнир, нацеленные на сравнение уровней мастерства участников, способствование формированию адекватной самооценки, воспитанию волевых качеств);
  - предметно-пространственную среду (оборудование для осуществления педагогического процесса, информационно-организующие элементы: расписание занятий, доска объявлений и тд);
  - работу с родителями (родители являются активными участниками в организации образовательного процесса: участвуют в открытых занятиях, проектной деятельности, оказывают помощь в подготовке выставок, конкурсов, фестивалей, в проведении экскурсий, поездок, участвуют в мероприятиях внутри учреждения);
  - профилактику и безопасность (проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия по формированию сознательного и ответственного отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены, проведение встреч с компетентными органами согласно плану организации, проведение игр на знание ТБ, ПДД по формированию безопасного типа поведения, гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях.);
  - социальное пространство (посещение выставок, музеев, мастер-классов);
  - профориентационная деятельность (знакомство с содержанием и перспективами рынка профессий, распространение профессиографических материалов; информирование воспитанников о состоянии рынка труда; работа по профессиональной ориентации обучающихся, формированию у них интересов к профессиям).

- Итоговая аттестация.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю, 1 занятие продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут занятие, 15 мин прерыв, 45 минут занятие, 15 мин прерыв) и 2 занятия продолжительностью 1 астрономический час (45 минут занятие, 15 мин прерыв).

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей).

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель** - формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомить с кикбоксингом, как с видом спорта;
- ознакомить с правилами безопасности при занятиях;
- ознакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- ознакомить с правилами использования оборудования и инвентаря;
- обучить проводить разминку;
- **Развивающие:**
- развить основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость;
- формировать навыки применения полученных знаний и умений для организации активного отдыха, повышения работоспособности.

**Воспитательные:**

- создание устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом;
- организация активного отдыха;
- воспитание волевых качеств.

### 1.3 Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение. Теоритическая подготовка (4 часов)</b>				
	Тема 1.1 Вводное занятие. Оборудование и инвентарь. Инструктаж по технике	1	1		Опрос, диагностика.
	Тема 1.2 Физическая культура . Кикбоксинг, как вид спорта.	2	1	1	
	Тема 1.3 Диагностика входная	1		1	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (58 часов)</b>				
	Тема 2.1. Подготовительные упражнения	14	2	12	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
	Тема 2.2. Сила	14	2	12	
	Тема 2.3. Быстрота	30	3	17	
	<b>Итоговое занятие (2 часа)</b>				
	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2		2	Опрос, диагностическ
	<b>Итого часов:</b>	<b>64 часа</b>			

#### Учебный план 1 модуля обучения

#### Учебный план 2 модуля обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (134 часов)</b>				
	Тема 1. Гибкость	25	3	17	самостоятельная

	<b>Тема 2. Ловкость</b>	20	3	12	и практическая работа на занятии, соревнования.
	<b>Тема 3. Выносливость</b>	15	2	8	
	<b>Тема 4. Восстанавливающие упражнения</b>	10	2	10	
	<b>Тема 5 Соревнования.</b>	4	1	3	
	<b>Итоговое занятие (4 часа)</b>				
<b>3.1</b>	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	6		6	Опрос, диагностический
<b>Итого часов:</b>		<b>80 часов</b>			

### Содержание учебного плана.

#### Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка

##### Теория:

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий в зале и правила их использования: скакалки, мячи теннисные, мячи набивные, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), обручи гимнастические, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, маты.

Правила безопасности и поведения на занятиях в спортивном зале, площадке.

Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья людей.

Ознакомление обучающихся с кикбоксингом, как видом спорта.

Основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

**Практика. Входная диагностика** наглядная демонстрация инвентаря, оборудования, сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 4 мин; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча, тренинг на общение.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** опрос, соревнования, текущий контроль, тренинг на общение.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

**Теория:** понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Основы физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). Основные упражнения по общей физической подготовке

(развивающие, восстанавливающие, подготовительные). Развитие физических качеств – составная часть единого процесса подготовки в кикбоксинге, органично переплетающаяся с технико-тактической подготовкой и развитием психических качеств.

**Практика:** упражнения по общей физической подготовке:

- строевые упражнения;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, набивной мяч, мяч баскетбольный, футбольный );
- акробатические упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- спортивные и подвижные игры;
- кроссфит; (см. Приложение 1)

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

### **Раздел 3. Итоговое занятие**

**Теория:** Основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

**Практика:** сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 4 мин; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча. Опрос о понятии физическая культура и о кикбоксинге, как виде спорта.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

## **1.4 Планируемые результаты. Планируемые результаты 1 модуля**

### **Предметные результаты:**

- правила безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;
- правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- правила использования оборудования и инвентаря

### **Метапредметные результаты:**

- развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости

### **Личностные результаты:**

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;

## **Планируемые результаты 2 модуля**

### **Предметные результаты:**

- знать значение физической культуры;
  - знать о кикбоксинге, как о виде спорта;

### **Обучающиеся должны уметь:**

- проводить разминку с группой;

### **Метапредметные результаты:**

- развитие основных физических качеств: ловкости и гибкости.

### **Личностные результаты:**

- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный

#### График 1 модуля обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I</b>	<b>Введение.</b>							
1				Теоретическ.	2	Вводное занятие. Оборудование и инвентарь. Инструктаж по технике безопасности. История развития кик-боксинга в России	спортзал	Опрос, текущий контроль.
2				Практически. Практически.	14	Входная диагностика	спортзал, стадион спортзал, стадион	
<b>3</b>								
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>							
4				Комбин. Комбин. Комбин. Комбин. Комбин.	16	Подготовительные упражнения	стадион, спортзал спортзал	самостоятельная и практическая работа на

				Практичес к. Практичес к. Практичес к.			спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал	занятия, соревнова ния.
5				Комбин. Комбин. Комбин. Практичес к Практичес к Практичес к Практичес к	16	Сила	спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал	
6				Комбин. Комбин. Комбин. Комбин. Комбин.Пр актическ. Практичес к. Практичес	16		спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз	



				Практическ			спортз ал спортз ал спортз ал
2				Комбин. Комбин. Комбин. Практическ . Практическ . Практическ . Практическ . Практическ . Практическ Комбин. Комбин.	16	Ловкость	спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал
3				Комбин. Комбин. Практическ . Практическ Комбин. Практическ . Практическ	16	Выносливо сть	спортз ал спортз ал спортз ал спортз ал,стад ион

							спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион
4				Комбин. Комбин. Комбин. Практическое Практическое	16	Восстанавливающие упражнения	спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион
<b>Итого</b>					<b>80 часов</b>		

## **2.2 Условия реализации программы**

### **Условия реализации программы**

#### **1. Материально – технические:**

- спортивный зал;
- уплотнительные маты 1мх2м (4 штуки);
- оборудование (шведская стенка-5шт., перекладина для подтягиваний-4 шт., гимнастические скамейки-4шт.);
- инвентарь (скакалки-20шт., обручи-4шт., мячи набивные-10шт., мячи баскетбольные - 10шт., мяч футбольный – 2шт., мячи детские игровые - 4шт., мячи теннисные – 15шт., резиновый жгут(для подтягивания – 2 шт );
- средства судейства: свисток, секундомер;
- спортивная одежда и обувь

#### **2. Научно- методические условия:**

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований, регистрации участников соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

#### **3. Информационное обеспечение:**

- информационные стенды(результаты выступления на соревнованиях и фотоотчет, входная и выходная диагностика, поздравления, изучаемый материал, ежедневный тренировочный план);
- видеозаписи поединков с соревновательных турниров;

#### **4. Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории;  
наличие диплома о профессиональной переподготовке;  
прохождение курсов о повышении квалификации;  
ежегодное прохождение семинаров повышения уровня квалификации тренерского и судейского состава

После завершения обучения по программе «Кик-боксинг» обучающиеся могут продолжить обучение в УлГПУ им. И.Н.Ульянова на факультете физического воспитания, в УлГУ на факультете адаптационной физической культуры.

## 2.3 Формы аттестации

### Форма аттестации для раздела 1 «Введение. Теоретическая подготовка»

Тест «Оборудование и инвентарь. Техника безопасности. Физическая культура. Кикбоксинг как вид спорта».

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (тесты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

### Форма аттестации для раздела 2 «Общая физическая подготовка»

Таблица нормативов по диагностике следующих параметров:

**1. Скоростные качества.**

**2. Выполнение силовых упражнений.**

**3. Выносливость.**

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

- 3 балла - высокий уровень,

- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

	Ф.И. обучающихся	Входная диагностика						И г о г о	Итоговая диагностика						И г о г о
		скорост- ные каче ства		выполнен ие силовых упражнений		вынослив ость			скор остные качества		выполнение силовых упражнений		вынослив ость		
1	Иванова														
2	Петров														
3	Сидоров														

Основным показателем **диагностики обучаемости** (процесса обучения) является темп усвоения материала:

Диагностика обучаемости предполагает жесткую обратную связь: педагог – обучающийся, обучающийся – педагог.

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы.

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде тестов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

## 2.4 Оценочные материалы

Вопросы к разделу 1 «Введение. Теоретическая подготовка»:

- необходимое оборудование и инвентарь для занятий в спортзале и правила их использования;
- правила безопасности и поведения на занятиях в спортивном зале, на площадке;

- физическая культура как средство воспитания и укрепления здоровья людей.
- понятие о кикбоксинге как виде спорта.

Диагностика к разделу 2 «Общая физическая подготовка» проводится по следующим параметрам:

**1. Скоростные качества:**

- бег (30 метров);
- челночный бег 4х10м;
- прыжки в длину.

**2. Выполнение силовых упражнений:**

- отжимание (20 раз);
- подтягивание (3 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

**3. Выносливость:**

- бег 4 мин;
- приседание на двух (одной «пистолетик»)ногах (1 минута);
- сгибание и разгибание туловища лежа на спине(пресс);
- прыжки через скакалку (1 минута).

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

- 1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);
- 2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);
- 3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

**Таблица 1**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды  
развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели,	Возраст, лет
---------------------------------	--------------

физические качества		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1.	Рост						+	+	+	+	+			
2.	Мышечная масса						+	+	+	+	+			
3.	Быстрота				+	+	+	+	+					
4.	Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+			
5.	Сила							+	+	+	+	+	+	
6.	Статическая сила									+	+	+	+	
7.	Скоростная сила								+	+		+	+	
8.	Динамическая сила									+	+		+	
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12.	Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+		
13.	Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				
14.	Точность	+	+	+	+					+	+	+		

\*Указан минимальный возраст зачисления в объединение. Возраст зачисления в группы должен соответствовать уставу образовательного учреждения.

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице № 1 описаны сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Таблица развития физических качеств на основе ежемесячного мониторинга

<b>Ф.И.О</b>	<i>Сент</i>	<i>Окт</i>	<i>Нояб</i>	<i>Дек</i>	<i>Янв</i>	<i>Февр</i>	<i>Мар</i>	<i>Апр</i>	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>
<b>Год рождения</b>	.	<i>б</i>					<i>т</i>			
<b>возраст</b>										
Бег 3x10м										
Прыжок в длину с места										
Приседание на одной ноге («пистолет»)										
Отжимание от пола										
Подтягивание										
Пресс с фиксацией ног из положения лёжа на спине, руки на поясе, подъём туловища вперед до касания руками носков ног за 30 сек										
Бег 30м										
Бег 4мин										
Прыжки через										

скакалку за 1 мин										
Шпагат (три варианта)										
Вес										
Рост										

## 2.5 Методические материалы

Образовательный процесс, многолетнюю подготовку по данной программе следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств по общей физической подготовки;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В педагогической деятельности в рамках реализации программы часто проводятся занятия, включающие в себя технику безопасного поведения. Проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия нацелены на формирование сознательного и ответственного отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены. Отличительными особенностями личности безопасного типа поведения являются гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях. Еще К.Д. Ушинский в свое время отмечал важную роль образования в обеспечении безопасности детей. Он считал, что образование сокращает количество опасностей, которые угрожают жизни человека, уменьшает количество причин страха, предоставляет возможность измерить опасность и определить её последствия, сокращает напряженность страха ввиду этих опасностей. Среди

оптимальных способов педагогического воздействия донести до обучающихся можно отметить: беседы, раздача информационного материала (лифлета, буклета и др), просмотр видео и презентаций.

По разделу «Введение. История развития кик-боксинга в России» занятие проводится в форме беседы с использованием плакатов, видео, фотографий. Проводится входная диагностика.

Программа построена так, что на каждом году обучения по всем блокам образовательного процесса планируются занятия в комбинированной форме, в заключении которых проводится анализ типичных ошибок. В конце каждого блока, с целью выявления качества ЗУН, проводится контрольное занятие в форме творческого задания, на остальных занятиях контроль текущий.

В каждом блоке учебных занятий используются следующие методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный.
2. Репродуктивный.
3. Исследовательский.
4. Эвристический.

Выбираемые в процессе обучения методы зависят от цели и особенности методики преподавания, от тематики конкретного занятия и от уровня подготовленности учащихся конкретной группы.

По форме обучения все занятия являются фронтальными, во время практической работы осуществляется индивидуальный подход.

Характер познавательной деятельности на первых занятиях каждого блока репродуктивный, на последующих – эвристический и на последнем продуктивно-творческий.

Наиболее продуктивно обучение проходит при выполнении следующих условий:

- систематическое посещение занятий учащимися;
- динамика занятий учитывает психологические особенности и эмоциональный фон учащихся.

В данной программе, на каждом году обучения запланирован блок “Диагностики”, где занятия проводятся в комбинированной форме; метод обучения модельный; по форме обучения занятия являются фронтальными, но во время самостоятельной работы детей педагог проводит индивидуальную работу с целью выявления уровня усвоения программы; по характеру познавательной деятельности занятия этого блока являются продуктивно-творческими.

**Алгоритм учебного занятия:**

Тема:

Цель:

Задача:

Подготовительный этап: разминка

Основной этап: по теме учебного плана

Заключительный этап: гимнастические и восстановительные упражнения

## 2.6 Список литературы.

### Для педагога

1. Атилов А.А. Современный бокс. -Ростов н/Д. «Феникс», 2003.- 639 с.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
7. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1983.
8. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1967.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
11. Волков Н.И., Зацюрский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
12. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
13. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
14. Градополов К.В. Тренировка боксёра. - М.: ФиС, 1960.-126 с.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для

- оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
  18. Денисов Б.С. Бокс. - М.: ФиС, 1949.-136 с.
  19. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1970.-110 с.
  20. Джероян Г.О., Калмыков Е.В., Худадов Н.А. Тенденция развития тактики современного бокса. - В кн.: Бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 1980. - с. 49-52.
  21. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёров. - В кн.: Бокс / ежегодник. - М.: ФиС, 1981.-С. 9-12.
  22. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
  23. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
  24. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
  25. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
  26. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
  27. Заяшников С.И., Терехов О.А. Таиландский бокс (Муай Тай) - Новосибирск: «Весть», 1992.- 74 с
  28. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
  29. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
  30. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
  31. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
  32. Котешев В.Е. Тактика бокса. - Краснодар, 1988.
  33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.

34. Медведев В.В. Психологические основы физической подготовленности спортсменов. -М.: ГЦОЛИФК, 1983.
35. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
36. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
37. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
39. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
40. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
41. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
42. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
43. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров. - М.: ФиС, 1987. - 190 с.
44. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. - М.: ФиС, 1978.
45. Огуренков Е.И. Современный бокс. - М.: ФиС, 1986. - 248 с.
46. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М., 2002. Правила проведения всероссийских соревнований по боксу / Под общей ред. Э. Абдульманова. - Федерация бокса России. Издание 2001 г.-48 с.
47. 18. Романов В.М. Бокс. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1 и 2 год обучения). - М.: ФиС. 1984. - 106 с.
48. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М.: ФиС,1979.
49. Романов Ю.Н. Специальная физическая подготовка кикбоксёров. Челябинск, «ЧПУ», 1996. - 22 с.
50. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги. - Ростов нД «Феникс», 2004. - 252 с.
51. Софеев Н. Бокс. - М.: ФиС, 1958. - 90 с.
52. Фролов О.П., Котешев В.Е., Засухин А.Ф. Некоторые техникотактические особенности

эффективных ударов в боксе. - В кн.: Бокс I ежегодник. - М.: ФиС, 1984.- с.29-30.

53. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Файр-Пресс», 2002. - 444 с.

#### **Для обучающихся**

1. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.

2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.

3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.

4. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.

**УМК к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Кик-боксинг»:**

**Перечень упражнений для занятий по  
общефизической подготовки**

**Ходьба**

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т.д.

**Бег**

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

**Прыжки**

Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед; вверх с касанием мяча головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.

Помните, что в этом возрасте голеностопный сустав еще слабо развит и у детей идет формирование осанки, поэтому серьезное внимание нужно уделять упражнениям для укрепления мышц спины и стопы.

## Упражнения на воспитание быстроты и ловкости

### Беговые упражнения

Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, и соревнования на быстроту и ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до мяча.

А. Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

В. Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3–5 раз.

С. Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

Д. От стартовой линии через каждые 5 метров стоят 2 конуса. По сигналу учащиеся делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполняется от 3–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

Е. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

Ф. На дистанции 15 метров выставляются три барьера высотой от 20 до 30 сантиметров. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Старт по сигналу тренера. Задача стартующих быть первыми на финише, перепрыгнув через эти препятствия. Два повторения. Пауза между ними – 1 минута.

Г. Один из спортсменов стоит на линии старта спиной к направлению движения, другой – лицом к первому спортсмену в полутора метрах от линии старта. По сигналу тренера

стоящий спиной быстро разворачивается на 180 градусов и старается первым пересечь линию финиша, которая находится в 10-15 метрах от старта. Задача второго партнера – осалить первого до этой линии. 2–4 повторения. Пауза между ними – 1 минута.

### **Командные эстафеты**

А. На дистанции 12 метров через каждые 3 метра стоят конусы (всего 4 штуки). Стартующие с мячом в руках обегают вокруг каждого конуса. Обежав четвертый, возвращаются назад и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, последний участник которой первым придет к финишу.

В. На дистанции 15 метров через каждые 5 метров стоят конусы (всего 3 штуки). Между первым и вторым конусом расставлены семь фишек примерно в 50 сантиметрах друг от друга. На следующем пятиметровом отрезке – два барьера высотой 20 сантиметров. Стартующие на скорости обегают 7 фишек, преодолевают барьеры, обегают третий конус, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику.

С. На дистанции 12 метров через каждые 4 метра стоят конусы (всего 3 штуки). По сигналу участники бегут до первого конуса, затем от первого до второго прыгают на левой ногой ноге, от второго до третьего – на правой. Достигнув третьего конуса, обегают его и возвращаются, передавая эстафету следующему партнеру.

### **Подвижные игры**

#### ***1. Игра «День и Ночь»***

В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр–полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, которой осалят больше игроков соперника.

#### ***2. Игра «Простые салки»***

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) –. По сигналу один

из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

### **3. Игра «Рыбаки и Рыбки»**

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20x20 метров). Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1–2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

### **4. Игра «Найди своего капитана»**

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом., так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов»—выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

### **5. Игра «Найди свой мяч»**

На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

## **Упражнения на укрепление мышц спины**

А. Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.

В. Исходное положение – лечь на живот, руки согнуть за головой. На счет раз-два оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, на три-четыре — опуститься в исходное положение. На пять-шесть поднять тело и через левое плечо, на семь-

восемь – опуститься в исходное положение и т. д. Выполнять 6–10 раз, в зависимости от уровня подготовки.

С. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метра. У одного из партнеров в руках мяч. Игроки бросают друг другу в руки мяч, отрывая тело от пола. Выполнить две серии по 10-16 бросков. Пауза между сериями – 1 минута.

### **Упражнения для мышц брюшного пресса**

А. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на спину ногами друг другу. Игроки одновременно поднимаются и передают мяч из рук в руки. После передачи ложатся и принимают исходное положение. Выполнить две серии по 10–14 передач. Пауза между сериями – 1 минута.

В. Исходное положение – игроки ложатся на спину, ноги сгибают в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т. д. Выполнить от 10 до 20 раз.

С. сходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение. Выполнить по 6–10 раз в каждую сторону.

### **Упражнения на развитие силы**

Упражнения А–Д выполняются в парах.

А. Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

В. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 подыманий и опусканий.

С. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20-25 подъемов.

Д. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние

между партнерами – 6–10 метров. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

Е. Отжимания. От 20 до 40 раз.

Ф. Отжимания, но одна из рук лежит на мяче. 12–18 раз.

Г. Исходное положение – сесть на пол, опереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз. Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.

### **Упражнения для развития гибкости**

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц, необходимых спортсмену для выполнения любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Такие упражнения обычно делают в начале и конце каждой тренировки.

Существует два типа подобных упражнений.

### **Динамические упражнения**

Динамические упражнения – это повторные маховые движения руками и ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. Примеры таких упражнений:

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).
- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).
- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к каждой ноге.
- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставив ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.
- Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18–24 раза. Пауза между сериями упражнений на гибкость составляет 1–2 минуты.

## **Статические упражнения**

Статические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом состоянии. Примеры таких упражнений:

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклонится вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.
- Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.
- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15–20 сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу.
- Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

## **Упражнения для развития координации**

### **Акробатические упражнения**

- A. Кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений.
- B. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1–2 серии по 3–5 повторений.
- C. Кувырок назад в группировке. 3–5 повторений.
- D. Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба лицом вперед, левым и правым боком, разойтись со встречным партнером. Высота бревна не более 30-40 сантиметров.

## **Подвижные игры на ограниченной площади опоры**

А. «Бой» на гимнастическом бревне. Высота бревна не более 30–40 сантиметров. Занимающиеся встают друг напротив друга и стараются столкнуть партнера с бревна за счет несильных толчков и обманных движений. На одном бревне можно разместить несколько пар.

В. «Петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах на ограниченной площади (2х2 метра) стараются столкнуть своего соперника за линию, ограничивающую площадку, или заставить его коснуться пола второй ногой.

### **Упражнения для развития чувства равновесия**

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие бывает статическое и динамическое. Статическое равновесие – сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», стойка на одной ноге, поднятая нога прижата к колену). Динамическое – когда спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее.

А. Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.

В. Ходьба по наклонной доске тех же размеров.

С. Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.

Д. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.

Е. Легкий бег по доске с 5–6 разворотами на 360 градусов.

Ф. Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие как можно дольше.

### **Эстафеты на координацию и равновесие**

А. Прохождение полосы препятствий длиной 15 метров. Участвуют две команды. От стартовой линии через каждые 5 метров ставится конус (всего 3 конуса). От стартовой линии до первого конуса кладется узкая доска длиной 3-4 метра или просто рисуется на земле тонкая линия. От первого до второго конуса стелятся два гимнастических мата. По сигналу тренера стартующие бегут по узкой доске или линии. Добежав до гимнастических матов, делают 2 кувырка вперед. Между вторым и третьим конусами участники делают в движении 1–2 разворота на 360 градусов, оббегают последний конус и повторяют все упражнения в обратном порядке, а потом передают эстафету следующему участнику. Фиксируется не только скорость прохождения дистанции, но и допущенные ошибки. Например, сколько раз

учащийся потерял равновесие при беге по узкой доске, после разворотов на 360 градусов и т. д.

В. Место действия – та же самая полоса препятствий. Стартующие передвигаются по доске сначала левым боком (в обратном направлении – правым боком). Между первым и вторым конусами участники делают кувырок вперед, разворачиваются на 180 градусов, делают еще кувырок, снова разворачиваются на 180 градусов. Между вторым и третьим конусами бегут лицом вперед, делая в движении развороты на 360 градусов сначала через левое плечо, а затем через правое, оббегают последний конус и возвращаются к линии старта с повторением всех заданий.

### **Комплекс упражнений на мышцы спины и позвоночника (для детей 7-8 лет).**

#### **Введение**

Данный комплекс основной части урока по **игровому стретчингу** предназначен для развития силы и гибкости мышц спины и выработки осанки.

Осанка – вертикаль спины – мышечно-подтянутой, ощущение, что кости таза тоже подтянуты кверху – так снимается тяжесть тела с ног, высвобождая их для предстоящих действий. Именно поэтому данный комплекс очень важен для детей 7-8 лет

**Эффект:** используя данные упражнения, у детей повышается давление, в результате поступает обильный приток крови к позвоночнику. Преодолевается его скованность и деформация. Укрепляются нервы и мышцы в области таза, поясницы и позвоночника. Растягиваются мышцы спины и ног. Происходит воздействие на поясничные нервы, их растяжка и укрепление. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

#### **Основная часть**

##### **Упр. №1 «Кошечка»**

И.П. Встать на колени, прямые руки поставить на пол ладонями вниз на уровне плеч.

а) Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка)

**Примечание:** у детей более младшего возраста, как правило, в связи с неполным формированием костных тканей руки непроизвольно ставятся запястьем вперед.

Сохраняя данное положение рук у детей 7-8 лет развивается растяжка мышц и гибкость рук.

б) Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).

в) Прямые руки на полу поочередно тянутся вперед, противоположная нога вытягивается назад. Грудь опускается к полу. Голова поднята (кошечка ползет).

### **Упр.№2 «Рыбка»**

И.П. лечь на живот, руки вытянуты в перед на ширине плеч. Ноги вместе, стопы вытянуты.

а) поднимать голову, грудь и ноги, вытянутые руки на сколько можно выше, прогнуться. Чередовать поочередно руки – ноги, раскачиваясь.

б) поднимать голову, грудь и ногу с противоположной рукой. Чередуем упр. правая рука – левая нога, левая рука – правая нога.

в) поднимаем голову, грудь и ноги, вытянутые руки, насколько можно выше, прогибаясь в спине. Задержать положение нужное количество времени.

### **Упр. №3 «Мостик»**

И.П. лечь на спину, руки закинута за голову вдоль корпуса. Шея и голова расслаблены. Максимально напрягая группы мышц тела прогнуть корпус вверх, оставив точкой опоры пятки и плечи. Задержаться нужное количество времени.

### **Упр. №4 «Бревнышко»**

И.П. лечь на спину, руки прижать к себе вдоль корпуса. Ноги прижаты друг к другу, колени вытянуты. Сгруппировав мышцы перекатиться на правый бок, за тем на левый сохраняя положение корпуса. Чередовать упражнение нужное количество раз.

### **Упр. №5 «Веточка»**

И.П. лечь на бок, ноги вместе, руки над головой вытянуты вдоль корпуса. Сгруппировав мышцы поднять вверх грудь, голову, плечи и руки. Вернуться в исходное положение и поднять обе ноги максимально вверх. Чередовать упр. нужное количество раз.

### **Упр. №6 «Бочонок»**

И.П. в полном присяде встав на полупальцы, обнять колени прижав к ним голову. Сгруппировав мышцы, под силой тяжести тела, перекатиться на спину, сохраняя положение головы и вернуться в И.П. Упр. исполнять нужное количество раз, при этом обязательно возвращаясь в исходное положение на полупальцы.

**Примечание:** После данных упражнений подготовив и разогрев мышцы спины, переходим к упражнению на скручивание позвоночника, которая требует исполнения только после подготовки группы мышц и позвоночника.

### **Упр. №7 «Перевертыши»**

И.П. лежа на животе руки в стороне согнуты на уровне плеч не поднимая корпуса, исполняя мах правой ногой максимально вверх за спину, сгибая ее в колене ведем за противоположную ногу поднимая корпус, принимаем положение сидя. С согнутой рабочей ногой исполняем два наклона с вытянутыми руками к вытянутой ноге и возвращаемся в И.П. лежа, с вытянутой правой ногой наверху и положить ее на пол. Чередовать упражнение с правой и левой ноги нужное количество раз.

### **Комплекс упражнений на релаксацию**

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутренние мышечные напряжения, успокоиться, тем самым, привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.

#### **Упр. № 8 «На пляже»**

И.П. лежа на спине, расслабив все тело, взять руки за голову, скрепив «замком» за головой и сведя локти сжав голову, при этом расслабив шею, тянем локти к стопам ног и возвращаемся в И.П.

#### **Упр. №9 «Стебельки»**

И.П. лежа на правом боку, правую ногу прямой отвести как можно дальше назад. Левую ногу согнув в колене поднять максимально в верх. Правую руку расположить произвольно вдоль корпуса, левую руку откинуть произвольно за спину поперек корпуса. Данное положение сохранять нужное количество времени.

### **Кроссфит для детей**

Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию, адаптированный под юный возраст атлета.

**Кроссфит упражнения для детей 7-9 лет** носят менее интенсивный и силовой характер и по сути являются более продвинутым вариантом общей физической подготовки для этой возрастной группы. Основу кроссфит программы для детей в возрасте 7-9 лет являются различные виды кардио-нагрузки, челночный бег, упражнения, выполняемые с собственным весом (подтягивания, отжимания, приседания и т.д.) и упражнения для развития мышц пресса. Что касается работы с дополнительным отягощением, допустимо выполнение упражнения «гребля», работы с вертикальными и горизонтальными канатами и выполнение подъемов штанги на бицепс с минимальными весами.

### **Работа с собственным весом**

Итак, давайте рассмотрим несколько наиболее популярных упражнений из категории гимнастических нагрузок, в которых юные спортсмены работают с собственным весом,

тренируя мышцы и развивая силу:

**Отжимания от пола** – самое технически простое упражнения для развития грудных мышц и трицепсов. Детям лучше начинать работать с уменьшенной нагрузкой, ставя на пол колени, — так Вы укрепите большую часть мышц торса и плечевого пояса, а также подготовите опорно-двигательный аппарат к более тяжелой работе.

**Воздушные приседания с собственным весом** – наиболее анатомически комфортное для детского организма упражнение для развития мышц ног. Польза очевидна: развитые ноги увеличивают силу и улучшают координацию, а также улучшают осанку.

**Отжимания в стойке на руках** – достаточно сложное, но чрезвычайно эффективное упражнение. Выполнять его следует только в том случае, если Вы уверены в отсутствии у ребенка каких-либо болезней глаз или сердечно-сосудистой системы, так как значительное повышается внутриглазное и внутричерепное давление.

**Отжимания от скамьи на трицепс** – базовое упражнение для развития трицепса. Сильный с детства трицепс поможет Вам облегчить выполнение различных жимовых упражнений в более взрослом возрасте. Начинать выполнять это упражнение следует, поставив ноги на пол, а не на скамью, это вариант намного лучше подходит для детей и новичков.

**Бёрпи и приседания с выпрыгиванием** – вводные в анаэробный тип тренинга упражнения. Выполнять бёрпи (принятие упора лежа, отжимание и выпрыгивание вверх с хлопком над головой) стоит начинать в комфортном для ребенка на темпе, не стоит делать ставку на интенсивность и количество повторений, первоначально необходимо поставить правильную технику. Аналогичная история и с приседаниями с выпрыгиванием.

**Подтягивания на турнике** – «тяга» своего тела к перекладине за счет усилия бицепсов и широчайших мышц спины. Детям рекомендуется выполнять упражнение в полную амплитуду, чтобы задействовать наибольшее количество мышечных волокон, увеличить силу мышц и укрепить связки и сухожилия.

## **Упражнения со спортивным инвентарем**

**Лазанье по канату** – упражнение, одновременно развивающее выносливость, координацию и силу рук.

**Бросок мяча в цель** – упражнение, развивающее координацию, ловкость и точность. Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель следует обозначить чуть выше уровня головы ребенка. Не начинайте делать упражнение с медболом, начать лучше с обычного мяча.

**Прыжки на тумбу** – взрывное упражнение для увеличения силы ног. Начинать следует с

коробок небольшой высоты и обязательно принимать полностью вертикальное положение в верхней точке – так Вы минимизируете осевую нагрузку на позвоночник.

### **Развитие метаболической функциональности**

Развить выносливость и метаболическую функцию организма помогут такие упражнения:

**Гребля** – упражнение, отлично развивающее силовую выносливость практически всех мышц торса. Если тренажерный зал, в котором занимается Ваш ребенок, оборудован тренажером, имитирующим греблю, это упражнение стоит внести в тренировочную программу. Начинать следует с освоения техники, не нужно гнаться за скоростью выполнения или за максимальным пройденным расстоянием.

**Челночный бег** – упражнение, направленное на развитие взрывной силы ног. Начинать следует с малой интенсивности, с каждой тренировкой понемногу увеличивая скорость выполнения упражнения и количество подходов.

**Прыжки на скакалке** — упражнение, развивающее ноги, координацию движений. Как правило, это упражнение дети воспринимают, как игру, и быстро осваивают двойные прыжки на скакалке и даже тройные.

### **Кроссфит комплексы для детей**

Выполните 10 отжиманий, 10 подтягиваний на турнике и 10 приседаний с собственным весом. Всего 4 раунда.

Выполните 10 бёрпи, 10 скручиваний и 15 приседаний с выпрыгиванием. Всего 5 раундов.

Выполнить 10 запрыгиваний на коробку, 10 обратных отжиманий от скамьи на руках(трицепс) и 1 минута прыжки через скакалку. Всего 3 раунда.