

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «МУЖЕСТВО» Г. ТУАПСЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе
от «03» 06 2026г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР
«Мужество» г. Туапсе
М.П.  Э.В. Кошелев
Приказ от «03» 06 2026 г. № 31-0

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Б/К «Мангуст»

Уровень программы: разноуровневый

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Возрастная категория: 8-18 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигатор: 83360

Автор-составитель:
Ежов Александр Алексеевич
Педагог дополнительного образования

г. Туапсе, 2026

Содержание

1.	Титульный лист программы	1
1.1.	Нормативно-правовая база	3
	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	7
2.	Пояснительная записка программы:	7
2.1.	Направленность	7
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.	7
2.3.	Формы обучения	11
2.4.	Режим занятий	11
2.5.	Особенности организации образовательного процесса	12
3.	Цель и задачи программы.	13
4.	Учебный план.	14
5.	Содержание программы	16
6.	Планируемые результаты.	22
	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».	24
7.	Календарный учебный график.	24
8.	Раздел программы «Воспитание»	40
9.	Условия реализации программы.	43
10.	Формы аттестации.	45
11.	Оценочные материалы.	46
12.	Методические материалы.	47
	Список литературы.	51

1.1. Нормативно – правовая база

Нормативные документы

- ✓ Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 28.12.2024 №543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»(редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»(редакция от 22.06.2024 г.);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение правительства РФ от 21.01.2021г. №122-р «О плане мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- ✓ Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- ✓ Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года №883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;

✓ Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации №145 от 28 февраля 2024 г.;

✓ Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;

✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 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»;

✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

✓ 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»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

✓ Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

✓ Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

✓ Устав МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

2. Пояснительная записка.

2.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа бойцовский клуб «Мангуст» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены особенности работы с учащимися, которые занимаются в бойцовском клубе «Мангуст» кикбоксингом, боксом в муниципальном учреждении дополнительного образования детей ЦВР «Мужество» МО Туапсинский муниципальный округ.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации.

В программе раскрыты:

- Теория и методика кикбоксинга, бокса. Основы техники кикбоксинга, бокса. Вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения.
- Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсмена по кикбоксингу и боксу.
- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по кикбоксингу, боксу.
- Организация и методика многолетней подготовки по кикбоксингу, боксу.

Актуальность.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор учащегося интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной

мотивации и способностей. В программу входят блоки, предусматривающие базовую подготовку спортсмена. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию (кикбоксинг, бокс).

Актуальность разработки программы определяется:

1. Развитием способностей учащегося секции к самостоятельному решению проблем в разных сферах жизнедеятельности на основе использования социального опыта.

2. Формированием в процессе обучения трехуровневой образованности подростков: элементарной грамотности в области общефизической подготовке, функциональной грамотности и допрофессиональной компетентности.

Педагогическая целесообразность.

Обеспечение необходимых условий для личностного развития и формирование общей культуры, выявление и поддержка учащихся, проявляющих особые способности, и соответствует социальному запросу родителей и детей. Систематические занятия физической культурой и спортом с использованием занятий боксом, кикбоксингом, спортивные соревнования, также способствуют нравственному и патриотическому воспитанию учащихся и повышения уровня развития физических и моральных качеств, необходимых для службы в армии.

Целенаправленная и системная работа в объединении «Мангуст» прививает учащимся внимательность, целеустремленность, самообладание.

Отличительные особенности программы.

Интенсивный рост количества созданных педагогами дополнительного образования образовательных программ нередко приводит к их дублированию. Данная программа предусматривает работу с детьми и молодежью, проживающими в сельской местности, где отсутствует возможность разновозрастной наполняемости группы учащихся. Необходимостью увеличения времени занятия до трех академических часов в связи особенностью подготовки опорно-двигательного аппарата (растяжки и т.п.) для

исключения травм, подготовки места занятия. Программу отличает от уже существующих решение педагогом задач по созданию физического образовательного пространства, социально-значимой, практико-ориентированной деятельности учащихся и становлению личности через физическое самовыражение. Дополнительность данной образовательной программы выражается в том, что занятия в секции развивают у учащихся применение на практике знаний по здоровому образу жизни, подготовки учащихся к службе в армии и правоохранительных органах

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся 8 - 18 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	17	Не устанавливается

Возраст учащихся по уровням обучения:

8-13 лет «Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную

сложность предполагаемого для освоения содержания программы. Основная цель тренировки на начальном этапе подготовки: формирование здоровья, любви к спорту и физической культуре, развитие физических и волевых качеств, утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинг и овладение основами техники.

14-18;(14-16) лет «Базовый уровень» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний основ физической культуры, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. На базовом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники кикбоксинга, бокса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

14-18; (16-18) лет «Продвинутый уровень» - предполагает использование основных форм физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физической культуры и спорта как форма досуга; спортивная деятельность, направленная для достижения наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Уровень, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мангуст» предполагает освоение содержания на трех уровнях:

- стартовом (ознакомительном) – 1 год обучения (инвариантный);
- базовом/углубленном – 2 год обучения (вариативный: по выбору учащегося или на основе результатов диагностики его индивидуальных особенностей).

В случае необходимости программа может изучаться в течение более длительного срока. После прохождения цикла обучения педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей по индивидуальному маршруту.

2.3. Форма обучения.

Форма обучения программы - очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы. Основной формой реализации программы являются теоретические и практические занятия. Программа предполагает дифференцированный подход к обучению норм в данном виде спорта, который позволяет педагогу осуществлять индивидуальный подход к учащимся, учитывать интересы и склонности каждого.

2.4. Режим занятий.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся с учетом СанПиН СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Приказ № 196, п. 6)

«Стартовый уровень» (72 часа) - два раза в неделю по одному академическому часу или один раз в неделю по два часа;

«Базовый уровень» (144 часа).

«Продвинутый уровень» (144 часа) - два раза в неделю по два часа.

Требования к объему тренировочного процесса

Объем тренировочной нагрузки	Этап и период спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9

Количество тренировок в неделю	3-4	4-5
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260

Продолжительность тренировочных занятий регламентируется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

– на этапе начальной подготовки до года, рекомендовано 1-2 тренировки в неделю, до 2 академических часов, общим количеством часов в год – 72;

– на этапе начальной подготовки свыше года, рекомендовано 2-4 тренировки в неделю, до 4 академических часов, общим количеством часов в год – 144.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

2.5. Особенности организации образовательного процесса

В программе раскрываются характерные черты подготовки спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки:

- возраст и стаж занятий для достижения первых успехов (выполнение нормативов спортивных разрядов);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;
- основные методические положения годичной подготовки;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом периодов развития физических качеств у учащихся;

3. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов. Создание условий для социального, физического, интеллектуального развития личности в образовательном процессе.

Уровневое описание задач программы

Уровень программы	Задачи
Стартовый (ознакомительный)	Образовательные: - способствовать формированию осанки; - развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества. Метапредметные: - формировать навыки работы в коллективе, чтобы подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели. Личностные: - формировать представление о здоровом образе жизни; - систематизировать знания по данному виду спорта.
Базовый	Образовательные: -привитие знаний, навыков и умений в теории и методике бокса, кикбоксинга; - ознакомить с особенностями кикбоксинга, бокса; - научить технике и тактике кикбоксинга, бокса; - привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья. Метапредметные: - сформировать у учащихся целостную систему знаний о культурно-исторических знаниях славянской культуры и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее патриотизма. Личностные: - воспитывать добросовестное отношение к труду, дисциплинированность в работе, целеустремленность, чувство патриотизма;

	- воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.
Продвинутый (углубленный)	Образовательные: - привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом; - содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма; - формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях. Метапредметные: - расширить практические знания в области индивидуального и группового выживания, медицинской и психологической подготовки и самореабилитации; - техники боевого искусства и физического саморазвития. Личностные: - воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Текущий контроль
4	Технико-тактическая	10	2	8	Текущий

	подготовка				контроль
5	Контрольные нормативы	6	2	4	Текущий контроль
6	Подготовка и участие в соревнованиях	6	2	4	Текущий контроль
7	Организационно-воспитательная работа	6	2	4	Текущий контроль
	ИТОГО	72	16	56	

Учебный план второго года обучения

Уровень	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
Базовый	Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	6	8	Наблюдение
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	4	10	14	Текущий контроль
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	4	42	46	Текущий контроль
	Раздел 4. Технико-тактическая подготовка	2	36	38	Текущий контроль
	Раздел 5. Контрольные нормативы	2	8	10	Текущий контроль
	Раздел 6. Подготовка и участие в соревнованиях	2	8	10	Текущий контроль
	Раздел 7. Организационно-воспитательная работа	2	8	10	Текущий контроль
	Раздел 8. Итоговые мероприятия.	-	8	8	соревнования
ИТОГО:		18	126	144	

Углубленный	Раздел 1. Технико-тактическая подготовка	2	10	12	Наблюдение
	Раздел 2. Контрольные нормативы	4	26	30	Текущий контроль
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	14	48	62	Текущий контроль
	Раздел 4. Подготовка и участие в соревнованиях	8	20	28	Текущий контроль
	Раздел 5. Итоговые мероприятия.	-	12	12	соревнования
ИТОГО:		28	116	144	

5. Содержание программы.

Содержание учебного плана первого года обучения.

Ознакомительный (стартовый) уровень.

1. Теоретическая подготовка 4 часа.

Предполагает проведение бесед-лекций с практикумом, бесед с диспутом, бесед с просмотром видео и фотоматериалом по темам:

1. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Разрешенные (запрещённые) боевые действия.
2. Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовке к труду и защите Родины.
3. История развития кикбоксинга, бокса. История первых соревнований в городе, стране, за рубежом.
4. Снаряды в кикбоксинге, боксе и их значение. Правила использования оборудования и инвентаря.

2. Общая физическая подготовка 20 часов.

Теория: понятия «физическая подготовка», «общеразвивающие упражнения», «статика», «динамика», основные группы мышц и их развитие (мышцы плеча, мышцы груди, мышцы верхнего (среднего или нижнего) отдела спины, пресс, мышцы бедра, мышцы голени), правила дыхания.

Практика: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты); гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки); дыхательные упражнения; легкая атлетика (спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча); строевые упражнения; общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с отягощением); подвижные игры (футбол, регби, баскетбол и т.д.), эстафеты.

3.Специальная физическая подготовка 20 часов.

Теория: понятия «физические качества», «стретчинг», «шпагат», «равновесие», «интенсивность движения», понятия «скорость», «равновесие», «сила», «выносливость», «гибкость», «координация».

Практика: простейшие способы передвижений (самостоятельно и с партнером); выведение из равновесия; упражнения для развития скорости и выносливости кикбоксера (прыжки через скакалку, через скамейку, в песке; бег со сменой скорости; отрезки с ускорениями); упражнения на развитие координации и слаженности движения; многократные выполнения упражнений с максимальной скоростью; упражнения для развития силы, гибкости, ловкости (без предметов, с предметами); ведение боя (со сменой партнера; по времени; спарринги); работа на снарядах, лапах; имитационные упражнения, сходные по структуре с элементами техники кикбоксинга.

4.Технико-тактическая подготовка 10 часов.

Теория: понятия «техника», «тактика», «перемещения», «защита», «подсечка», «бой», «основная стойка», базовые удары руками (джеб, панч, хук,

бэкфист, апперкот); базовые удары ногами (фронт кик, сайд кик, раундхауз кик, хук-кик, бэк-кик), «лайт-контакт».

Практика: практическое освоение элементов и приемов кикбоксинга. Знакомство с правилами боя. Обучение и совершенствованные техники и тактики передвижения в стойках, перемещениях (обычным шагом, приставным шагом, перемещение скачком), совершенствованные техники и тактики ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов, ударов снизу на средней, ближней дистанциях, «бой с тенью», формальные упражнения в парах, защита блоками.

5. Контрольные нормативы 6 часов.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов, ударов.

6. Подготовка и участие в соревнованиях 6 часов.

Правила соревнований по кикбоксингу, боксу, выполнение их спортсменами.

7. Организационно воспитательная работа 6 часов.

Значение физической подготовки для спортсмена. Развитие физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, сила мышц, координация движения как основа здоровья. Совершенствование данных качеств – залог успеха в спорте.

Содержание учебного плана второго года обучения

Базовый уровень

1. Теоретическая подготовка 8 часов.

Предполагает проведение бесед-лекций с практикумом, бесед с диспутом, бесед с просмотром видео и фотоматериалом по темам:

1. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Разрешенные (запрещённые) боевые действия.

2. Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовке к труду и защите Родины.

3. История развития кикбоксинга, бокса. История первых соревнований в городе, стране, за рубежом.

4. Снаряды в кикбоксинге, боксе и их значение. Правила использования оборудования и инвентаря.

2. Общая физическая подготовка 14 часов.

Теория: понятия «физическая подготовка», «общеразвивающие упражнения», «статика», «динамика», основные группы мышц и их развитие (мышцы плеча, мышцы груди, мышцы верхнего (среднего или нижнего) отдела спины, пресс, мышцы бедра, мышцы голени), правила дыхания.

Практика: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты); гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки); дыхательные упражнения; легкая атлетика (спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча); строевые упражнения; общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с отягощением); подвижные игры (футбол, регби, баскетбол и т.д.), эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка 46 часов.

Теория: понятия «физические качества», «стретчинг», «шпагат», «равновесие», «интенсивность движения», понятия «скорость», «равновесие», «сила», «выносливость», «гибкость», «координация».

Практика: простейшие способы передвижений (самостоятельно и с партнером); выведение из равновесия; упражнения для развития скорости и выносливости кикбоксера (прыжки через скакалку, через скамейку, в песке; бег со сменой скорости; отрезки с ускорениями); упражнения на развитие

координации и слаженности движения; многократные выполнения упражнений с максимальной скоростью; упражнения для развития силы, гибкости, ловкости (без предметов, с предметами); ведение боя (со сменой партнера; по времени; спарринги); работа на снарядах, лапах; имитационные упражнения, сходные по структуре с элементами техники кикбоксинга.

4. Техничко-тактическая подготовка 38 часов.

Теория: понятия «техника», «тактика», «перемещения», «защита», «подсечка», «бой», «основная стойка», базовые удары руками (джеб, панч, хук, бэкфист, апперкот); базовые удары ногами (фронт кик, сайд кик, раундхауз кик, хук-кик, бэк-кик), «лайт-контакт».

Практика: практическое освоение элементов и приемов кикбоксинга. Знакомство с правилами боя. Обучение и совершенствованные техники и тактики передвижения в стойках, перемещениях (обычным шагом, приставным шагом, перемещение скачком), совершенствованные техники и тактики ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов, ударов снизу на средней, ближней дистанциях, «бой с тенью», формальные упражнения в парах, защита блоками.

5. Контрольные нормативы 10 часов

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов, ударов.

6. Подготовка и участие в соревнованиях 10 часов

Правила соревнований по кикбоксингу, боксу, выполнение их спортсменами.

7. Организационно воспитательная работа 10 часов

Значение физической подготовки для спортсмена. Развитие физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, сила мышц, координация движения как основа здоровья. Совершенствование данных качеств – залог успеха в спорте.

8. Итоговые мероприятия 8 часов.

Соревнования.

Углубленный (Продвинутый) уровень.

1. Техничко-тактическая подготовка 12 часов.

Теория: понятия «техника», «тактика», «перемещения», «защита», «подсечка», «бой», «основная стойка», базовые удары руками (джеб, панч, хук, бэкфист, апперкот); базовые удары ногами (фронт кик, сайд кик, раундхауз кик, хук-кик, бэк-кик), «лайт-контакт».

Практика: практическое освоение элементов и приемов кикбоксинга. Знакомство с правилами боя. Обучение и совершенствованные техники и тактики передвижения в стойках, перемещениях (обычным шагом, приставным шагом, перемещение скачком), совершенствованные техники и тактики ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов, ударов снизу на средней, ближней дистанциях, «бой с тенью», формальные упражнения в парах, защита блоками.

2. Контрольные нормативы 30 часов

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов, ударов.

3. Специальная физическая подготовка 62 часов.

Теория: понятия «физические качества», «стретчинг», «шпагат», «равновесие», «интенсивность движения», понятия «скорость», «равновесие», «сила», «выносливость», «гибкость», «координация».

Практика: простейшие способы передвижений (самостоятельно и с партнером); выведение из равновесия; упражнения для развития скорости и выносливости кикбоксера (прыжки через скакалку, через скамейку, в песке; бег со сменой скорости; отрезки с ускорениями); упражнения на развитие координации и слаженности движения; многократные выполнения упражнений с максимальной скоростью; упражнения для развития силы, гибкости, ловкости (без предметов, с предметами); ведение боя (со сменой партнера; по времени; спарринги); работа на снарядах, лапах; имитационные упражнения, сходные по структуре с элементами техники кикбоксинга.

4. Подготовка и участие в соревнованиях 28 часов

Правила соревнований по кикбоксингу, боксу, выполнение их спортсменами.

5. Итоговые мероприятия 12 часов.

Соревнования.

6. Планируемые результаты.

Уровень программы	Результаты
Стартовый	метапредметные: - сформирована у учащихся целостная система знаний о культурно-исторических знаниях славянской культуры и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее патриотизма; - расширены практические знания в области индивидуального и группового выживания, медицинской и психологической подготовки и само реабилитации; - техники боевого искусства и физического саморазвития; - освоены традиционные навыки физической и психологической саморегуляции, исторически сложившиеся на территории Российского государства. личностные: - воспитано добросовестное отношение к труду, дисциплинированность в работе; - воспитано доброжелательное отношение учащихся друг к другу; - воспитаны потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха предметные: - сформированы знания, навыки и умения в теории и методике бокса, кикбоксинга; - ознакомлены с особенностями кикбоксинга, бокса; - овладели основами техники и тактики кикбоксинга, бокса; - привили культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья; - привлекли обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
Базовый	метапредметные: - распознавать виды оружия, знать материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат, основные правила стрельбы; - выполнять упражнение по строевой подготовке; - оказывать первую медицинскую помощь.

	личностные: - сформировано чувство готовности учащегося к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях. предметные: - правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни, способы безопасности жизнедеятельности, как действовать в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.
Продвинутый	метапредметные: - формирование потребности учащихся в постоянном пополнении своих знаний, в укреплении своего здоровья; - подготовка подрастающего поколения к военной службе; - формирование навыков самообслуживания; - формирование потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки; - развитие памяти, логического мышления. личностные: - сформировано чувство взаимоуважения и взаимопонимания и взаимоподдержки, чувства коллективизма; - сформировано устойчиво-позитивного отношения к окружающему миру; - сформирован стереотип о приоритетности здорового образа жизни. предметные: - сформированы чувства гражданской ответственности и патриотизма; - сформировано сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации.**

7. Календарный учебный график

Первого года обучения (стартовый)

ознакомительный

№ п/п	№ тем ы	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время провед ения	Форма занятия	Место прове дения	Форма контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка 4 часа.								
1.	1.1		Техника безопасности на занятиях	2		Беседа		Наблюдение
2.	1.2		Развитие кикбоксинга, бокса в России и других странах Мира, их характеристика правила соревнований.	2		Беседа		Наблюдение
Раздел 2. Общефизическая подготовка 20 часов								
3.	2.1		Ознакомление с элементами ОФП и ее роль в занятиях единоборствами	2		Беседа		Наблюдение
4.	2.2		Развитие ловкости, гибкости, координации	2		Практическое занятие		Текущий контроль
5.	2.3		Развитие ловкости, координации, игра в футбол	2		Практическое занятие		Текущий контроль
6.	2.4		Развитие общей выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
7.	2.5		Развитие быстроты, ловкости, эстафеты	2		Практическое занятие		Текущий контроль
8.	2.6		Развитие	2		Практическое		Текущий

			гибкости, координации, силы			ское занятие		контроль
9.	2.7		Развитие общей выносливости, игра в футбол	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
10.	2.8		Развитие общей выносливости	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
11.	2.9		Развитие гибкости, координации, силы	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
12.	2.10		Развитие разносторонней двигательной активности	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль

Раздел 3. Специальная физическая подготовка 20 часов.

13.	3.1		Ознакомление с элементами СФП и ее роль в занятиях единоборствами	2		Беседа		Наблюден ие
14.	3.2		Развитие специальной выносливости	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
15.	3.3		Развитие специальной гибкости и подвижности суставов	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
16.	3.4		Развитие специальной выносливости в боксе	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
17.	3.5		Развитие специальной выносливости в кикбоксе	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
18.	3.6		Развитие специально гибкости, скорости ударов	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
19.	3.7		Развитие	2		Практиче		Текущий

			скоростно-силовой выносливости			ское занятие		контроль
20.	3.8		Развитие скорости ударов ногами, силы, координации	2		Практическое занятие		Текущий контроль
21.	3.9		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
22.	3.10		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка 10 часов.

23.	4.1		Защитные действия в кикбоксинге, боксе	2		Беседа		Наблюдение
24.	4.2		Дистанции и стойки	2		Беседа		Наблюдение
25.	4.3		Боевые позиции относительно соперника	2		Практическое занятие		Текущий контроль
26.	4.4		Тактика ближнего боя в боксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
27.	4.5		Атакующие действия в кикбоксинге	2		Практическое занятие		Текущий контроль

Раздел 5. Контрольные нормативы 6 часов.

28.	5.1		Зачетные занятия по тактической и технической подготовке	2		Беседа		Наблюдение
29.	5.2		Зачетные занятия с партнером по технической подготовке	2		Практическое занятие		Текущий контроль
30.	5.3		Зачетные занятия по специальной выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль

Раздел 6. Подготовка и участие в соревнованиях 6 часов.

31.	6.1		Правила соревнований по кикбоксингу, боксу, спортивная форма	2		Беседа		Наблюдение
32.	6.2		Подготовка или участие в соревнованиях по боксу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
33.	6.3		Подготовка или участие в соревнованиях по кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 7. Организационно-воспитательная работа 6 часов.								
34.	7.1		«Азбука здоровья – витамины»	2		Теоретическое занятие		Текущий контроль
35.	7.2		Просмотр и обсуждение кинофильма военной тематики	2		Беседа		Наблюдение
36.	7.3		Встреча с выпускниками клуба вернувшихся со службы в армии	2		Беседа		Наблюдение
			ИТОГО	72				

Календарный учебный график

Второго года обучения Базовый уровень

№ п/п	№ темы	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка 8 часа.								
1.	1.1		Техника безопасности на занятиях	2		Беседа		Наблюдение
2.	1.2		Развитие кикбоксинга, бокса в России и других странах	2		Беседа		Наблюдение

			мира.					
3.	1.3		Характеристики кикбоксинга, бокса.	2		Беседа		Наблюдение
4.	1.4		Правила соревнований.	2		Беседа		Наблюдение
Раздел 2. Общефизическая подготовка 14 часов								
5.	2.1		Ознакомление с элементами ОФП и ее роль в занятиях единоборствами	2		Беседа		Наблюдение
6.	2.2		Развитие ловкости, гибкости, координации	2		Практическое занятие		Текущий контроль
7.	2.3		Развитие ловкости, координации, игра в футбол	2		Практическое занятие		Текущий контроль
8.	2.4		Развитие общей выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
9.	2.5		Развитие быстроты, ловкости, эстафеты	2		Практическое занятие		Текущий контроль
10	2.6		Развитие ловкости, гибкости, координации	2		Практическое занятие		Текущий контроль
11.	2.7		Развитие ловкости, гибкости, координации	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 46 часов.								
12.	3.1		Ознакомление с элементами СФП и ее роль в занятиях единоборствами	2		Беседа		Наблюдение
13.	3.2		Развитие специальной выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль

14.	3.3		Развитие специальной гибкости и подвижности суставов	2		Практическое занятие		Текущий контроль
15.	3.4		Развитие специальной выносливости в боксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
16.	3.5		Развитие специальной выносливости в кикбоксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
17.	3.6		Развитие специально гибкости, скорости ударов	2		Практическое занятие		Текущий контроль
18.	3.7		Развитие скоростно-силовой выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
19.	3.8		Развитие скорости ударов ногами, силы, координации	2		Практическое занятие		Текущий контроль
20.	3.9		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
21.	3.10		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
22.	3.11		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
23.	3.12		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
24.	3.13		Повышение функциональных возможностей	2		Практическое занятие		Текущий контроль

			организма					
25.	3.14		Развитие специальной гибкости, силы, ловкости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
26.	3.15		Развитие специальной координации, скорости в боксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
27.	3.16		Развитие специальной выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
28.	3.17		Развитие специальной гибкости и подвижности суставов	2		Практическое занятие		Текущий контроль
29.	3.18		Развитие специальной выносливости в боксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
30.	3.19		Развитие специальной выносливости в кикбоксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
31.	3.20		Развитие специальной гибкости, скорости ударов	2		Практическое занятие		Текущий контроль
32.	3.21		Развитие скоростно-силовой выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
33.	3.22		Развитие скорости ударов ногами, силы, координации	2		Практическое занятие		Текущий контроль
34	3.23		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка 38 часов.								
35.	4.1		Защитные действия в	2		Беседа		Наблюдение

			кикбоксинге, боксе					
36.	4.2		Дистанции и стойки	2		Беседа		Наблюдение
37.	4.3		Боевые позиции относительно соперника	2		Практическое занятие		Текущий контроль
38.	4.4		Тактика ближнего боя в боксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
39.	4.5		Атакующие действия в кикбоксинге	2		Практическое занятие		Текущий контроль
40.	4.6		Тактика маневренной атаки в кикбоксинге, боксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
41.	4.7		Передвижения относительно соперника, на дальней, средней ближней дистанциях.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
42.	4.8		Варианты ударов с маневром по рингу в кикбоксинге	2		Практическое занятие		Текущий контроль
43.	4.9		Основы техники ударов ногами	2		Практическое занятие		Текущий контроль
44.	4.10		Серии ударов руками	2		Практическое занятие		Текущий контроль
45.	4.11		Защитные действия в кикбоксинге, боксе	2		Беседа		Наблюдение
46.	4.12		Дистанции и стойки	2		Беседа		Наблюдение
47.	4.13		Боевые позиции относительно соперника	2		Практическое занятие		Текущий контроль
48.	4.14		Тактика ближнего	2		Практическое		Текущий

			боя в боксе			ское занятие		контроль
49.	4.15		Атакующие действия в кикбоксинге	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
50.	4.16		Тактика маневренной атаки в кикбоксинге, боксе	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
51.	4.17		Передвижения относительно соперника, на дальней, средней ближней дистанциях.	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
52.	4.18		Варианты ударов с маневром по рингу в кикбоксинге	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
53.	4.19		Основы техники ударов ногами	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
Раздел 5.Контрольные нормативы 10 часов.								
54.	5.1		Зачетные занятия по тактической и технической подготовке	2		Беседа		Наблюден ие
55.	5.2		Зачетные занятия с партнером по технической подготовке	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
56.	5.3		Зачетные занятия по специальной выносливости	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
57.	5.4		Зачетные занятия по специальной выносливости	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
58.	5.5		Зачетные занятия по специальной выносливости	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
Раздел 6.Подготовка и участие в соревнованиях 10 часов.								
59.	6.1		Правила соревнований по	2		Беседа		Наблюден ие

			кикбоксингу, боксу, спортивная форма					
60.	6.2		Подготовка или участие в соревнованиях по боксу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
61.	6.3		Подготовка или участие в соревнованиях по кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
62.	6.4		Подготовка или участие в соревнованиях по боксу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
63.	6.5		Подготовка или участие в соревнованиях по кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 7. Организационно-воспитательная работа 10 часов.								
64.	7.1		«Азбука здоровья – витамины»	2		Теоретическое занятие		Текущий контроль
65.	7.2		Просмотр и обсуждение кинофильма военной тематики	2		Беседа		Наблюдение
66.	7.3		Встреча с выпускниками клуба вернувшихся со службы в армии	2		Беседа		Наблюдение
67.	7.4		Лекция-беседа на тему занятия спортом, как важное средство подготовки к службе в армии.	2		Беседа		Наблюдение
68.	7.5		Лекция-беседа на патриотическую тему	2		Беседа		Наблюдение
Раздел 8. Итоговые мероприятия 8 часов.								
69.	8.1		Соревнования внутришкольные	2		Практика		соревнования

70.	8.2		Соревнования внутришкольные	2		Практика		соревнова ния
71.	8.3		Муниципальные соревнования	2		Практика		соревнова ния
72.	8.4		Муниципальные соревнования	2		Практика		соревнова ния
			ИТОГО	144				

Углубленный (продвинутый) уровень

№ п/п	№ тем ы	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время провед ения	Форма занятия	Место прове дения	Форма контроля
Раздел 1. Техничко-тактическая подготовка 12 часов.								
1.	1.1		Защитные действия в кикбоксинге, боксе	2		Беседа		Наблюден ие
2.	1.2		Дистанции и стойки	2		Беседа		Наблюден ие
3.	1.3		Боевые позиции относительно соперника	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
4.	1.4		Тактика ближнего боя в боксе	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
5.	1.5		Атакующие действия в кикбоксинге	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
6.	1.6		Тактика маневренной атаки в кикбоксинге, боксе	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
Раздел 2. Контрольные нормативы 30 часов								
7.	2.1		Зачетные занятия по тактической и технической подготовке	2		Беседа		Наблюден ие
8.	2.2		Зачетные занятия с партнером по технической подготовке	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль

9.	2.3		Зачетные занятия по специальной выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
10.	2.4		Зачетные занятия по специальной выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
11.	2.5		Зачетные занятия по специальной выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
12.	2.6		Зачетные занятия по тактической и технической подготовке	2		Беседа		Наблюдение
13.	2.7		Зачетные занятия с партнером по технической подготовке	2		Практическое занятие		Текущий контроль
14.	2.8		Зачетные занятия по специальной выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
15.	2.9		Передвижения относительно соперника, на дальней, средней ближней дистанциях.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
16.	2.10		Варианты ударов с маневром по рингу в кикбоксинге	2		Практическое занятие		Текущий контроль
17.	2.11		Основы техники ударов ногами	2		Практическое занятие		Текущий контроль
18.	2.12		Серии ударов руками	2		Практическое занятие		Текущий контроль
19.	2.13		Серии ударов ногами	2		Практическое занятие		Текущий контроль
20.	2.14		Зачетные занятия с партнером по технической подготовке	2		Практическое занятие		Текущий контроль
21.	2.15		Зачетные занятия	2		Практическое		Текущий

			с партнером по технической подготовке			ское занятие		контроль
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 62 часов.								
22.	3.1		Ознакомление с элементами СФП и ее роль в занятиях единоборствами	2		Беседа		Наблюден ие
23.	3.2		Развитие специальной выносливости	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
24.	3.3		Развитие специальной гибкости и подвижности суставов	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
25.	3.4		Развитие специальной выносливости в боксе	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
26.	3.5		Развитие специальной выносливости в кикбоксе	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
27.	3.6		Развитие специально гибкости, скорости ударов	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
28.	3.7		Развитие скоростно- силовой выносливости	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
29.	3.8		Развитие скорости ударов ногами, силы, координации	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
30.	3.9		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль
31.	3.10		Повышение функциональных возможностей	2		Практиче ское занятие		Текущий контроль

			организма					
32.	3.11		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
33.	3.12		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
34.	3.13		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
35.	3.14		Развитие специальной гибкости, силы, ловкости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
36.	3.15		Развитие специальной координации, скорости в боксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
37.	3.16		Развитие специальной координации, скорости в кикбоксинге	2		Практическое занятие		Текущий контроль
38.	3.17		Развитие скоростно-силовой выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
39.	3.18		Развитие гибкости опорно-двигательного аппарата	2		Практическое занятие		Текущий контроль
40.	3.19		Развитие специальной силы ударов ногами, руками	2		Практическое занятие		Текущий контроль
41.	3.20		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
42.	3.21		Развитие специальной	2		Практическое		Текущий контроль

			выносливости			занятие		
43.	3.22		Развитие специальной гибкости и подвижности суставов	2		Практическое занятие		Текущий контроль
44.	3.23		Развитие специальной выносливости в боксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
45.	3.24		Развитие специальной выносливости в кикбоксе	2		Практическое занятие		Текущий контроль
46.	3.25		Развитие специальной гибкости, скорости ударов	2		Практическое занятие		Текущий контроль
47.	3.26		Развитие скоростно-силовой выносливости	2		Практическое занятие		Текущий контроль
48.	3.27		Развитие скорости ударов ногами, силы, координации	2		Практическое занятие		Текущий контроль
49.	3.28		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
50.	3.29		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
51.	3.30		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
52.	3.31		Повышение функциональных возможностей организма	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 4. Подготовка и участие в соревнованиях 28 часов.								
53.	4.1		Правила	2		Беседа		Наблюден

			соревнований по кикбоксингу, боксу, спортивная форма					ие
54.	4.2		Подготовка или участие в соревнованиях по боксу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
55.	4.3		Подготовка или участие в соревнованиях по кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
56.	4.4		Подготовка или участие в соревнованиях по боксу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
57.	4.5		Подготовка или участие в соревнованиях по кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
58.	4.6		Подготовка или участие в соревнованиях кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
59.	4.7		Подготовка или участие в соревнованиях кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
60.	4.8		Подготовка или участие в соревнованиях кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
61.	4.9		Подготовка или участие в соревнованиях кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
62.	4.10		Подготовка или участие в соревнованиях кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
63.	4.11		Подготовка или участие в соревнованиях кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль

64.	4.12		Подготовка или участие в соревнованиях кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
65.	4.13		Подготовка или участие в соревнованиях кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
66.	4.14		Подготовка или участие в соревнованиях кикбоксингу	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 5. Итоговые мероприятия 12 часов.								
67.	5.1		Муниципальные соревнования	2		Теоретическое занятие		Текущий контроль
68.	5.2		Муниципальные соревнования	2		Беседа		Наблюдение
69.	5.3		Краевые соревнования	2		Беседа		Наблюдение
70.	5.4		Краевые соревнования	2		Беседа		Наблюдение
71.	5.5		Российские соревнования	2		Беседа		Наблюдение
72.	5.6		Российские соревнования	2		Беседа		Наблюдение
			ИТОГО	144				

8. Раздел программы «Воспитание»

Цель воспитания – формирование личности гражданина-патриота, защитника Отечества, носителя традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Задачи воспитания:

- 1) усвоение ребёнком необходимого количества знаний, умений и навыков;
- 2) формирование у каждого ребёнка научного мировоззрения и общей картины мира;
- 3) развитие способностей каждого ребёнка, имеющихся у него от рождения и заложенных самой природой;

- 4) развитие познавательного интереса;
- 5) развитие потребности к постоянному самообразованию
- 6) создание условий для активного и полезного взаимодействия МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе и семьи по вопросам воспитания учащихся.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- 1) Знание и любовь к своей малой Родине, краю, представление о Родине — России, её территории, расположении.
- 2) Сознание принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявление уважения к своему и другим народам.
- 3) Понимание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.
- 4) Понимание значения гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявление к ним уважения.
- 5) Первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Формы и методы воспитания

Формы воспитания:

- экскурсии по историческим местам родного края, города.
- изучение истории своей семьи, семейных традиций.
- изучение народных традиций и обычаев, истории своего села, школы.
- встречи с ветеранами ВОВ и участниками боевых действий в горячих точках.
- участие в конференциях, конкурсах, смотрах.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности учащихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за деятельностью учащихся на занятии, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам и друг к другу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (мониторинги результатов реализации программы).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося.

Анализ результатов работы дает возможность для получения общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов) используются только в виде анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Онлайн-экскурсия «Ознакомление с историей своего района и края».	октябрь	Онлайн-экскурсия по историческим местам родного края, города	Фотоотчет об онлайн-экскурсии
2.	Викторина «Истории памятников, расположенных на территории Краснодарского края».	февраль	Викторина	Фотоотчет о викторине
3.	Выставка проекта «Военные традиции моей семьи».	апрель	Выставка	Фотоотчет о выставке

9. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы Бойцовский клуб «Мангуст», соответствует СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Инструменты и приспособления.

Спортивный инвентарь, оборудование, защитная экипировка и методическая литература.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Мангуст» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории к педагогу не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Мангуст» реализует педагог дополнительного образования Ежов Александр Алексеевич имеет высшее образование окончил Свердловский ордена «Знак Почета» Государственный педагогический институт по специальности физическое воспитание присвоена квалификация Учитель физической культуры 12.06.1986 МВ №402014

Курсы повышения квалификации:

2020 год ГБОУ Институт развития образования Краснодарского края
тема: «Современные образовательные технологии в контексте модернизации системы дополнительного образования»

2023 год ООО «Региональный центр повышения квалификации»
тема: «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;

- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;

10. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Мангуст» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, анкет для родителей, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимися ЗУН по программе – минимальный (1), общий (2), продвинутый (3).

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- С целью определения уровня развития учащихся в течение учебного года проводится текущий контроль знаний, учет посещаемости занятий, выполнение поставленных задач на занятиях.
- С целью определения степени усвоения учащимися учебного материала проводится промежуточная диагностика.

- С целью определения изменения уровня развития детей по программе на конец срока реализации программы проводится итоговая диагностика.

Используемые методы контроля и самоконтроля:

- контрольные задания: игры, викторины, тесты;
- самооценка;
- педагогический отзыв (устный или письменный).

11. Оценочные материалы.

Педагогом и его обучающимися собирается портфолио:

- портфолио достижений: включает в себя лучшие результаты работы обучающегося;
- рефлексивный портфолио: включает в себя материалы и самооценку достижения целей, особенностей хода и качества работы с различными источниками информации, ощущений, размышлений, впечатлений;
- проблемно-ориентированный портфолио: включает все материалы, отражающие цели, процесс и результат решения какой-либо проблемы;
- тематический портфолио: включает материалы, отражающие работу обучающегося в рамках той или иной темы.

При работе с портфолио обучающийся осознает, как происходит процесс обучения, освоения определенной деятельности; делает выводы о том, насколько эффективны для него лично те или иные виды работы; оценивает свои достижения и возможности, собственное продвижение. Таким образом, «портфолио является важным мотивирующим фактором обучения, он нацеливает обучающегося на демонстрацию прогресса».

Система рейтинга. Она сочетает в себе количественные и качественные характеристики. Показатели для рейтинга могут быть любые на усмотрение педагога дополнительного образования.

12. Методические материалы.

Методическая часть программы содержит рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подготовка организма к отработке вопросов основной части занятия.

Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия, можно провести беседу теоретической направленности.

В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Правила техники безопасности для учащихся на занятиях по кикбоксингу

1. Общие правила безопасности.

1.1 К тренировочным занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированные в объеме настоящей инструкции.

1.2 Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.3 Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по кикбоксингу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висюльки, цепочка и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера,

причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

3.5. Знать и соблюдать правила кикбоксинга и правила клуба.

3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию не толкать впереди бегущего.

3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема, показанные тренером.

3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.

3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

- 3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.
- 3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.
- 3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.
- 3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
- 3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.
- 3.19. С уважением относиться друг к другу.
- 3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.
- 3.21. Никогда не спорить с тренером.
- 3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.
- 3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
- 3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
- 3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
- 3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.

Список литературы.

Список литературы для педагогов.

1. «Бокс теория и методика» учебник для высших образовательных учреждений профессионального образования, под редакцией А.Лаврова изд. «Советский спорт» Москва 2016 г.
2. Чой-Сунг Мо «Скоростно-силовая подготовка в кикбоксинге»: Ростов-на-Дону, «Феникс», Кубанская Государственная Академия,- 2015 .
3. Воспитание в спорте, автор Белорусова В.В. изд. «Физкультура и спорт» г. Москва 2014 г.
4. Крепчук И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
5. Куприянов Б.В., Дополнительное образование подростков в военно-патриотическом центре (доп. Образов, № 5, 2014 г.)
6. Бокс правила соревнований г. Москва 2014 г.
7. Кикбоксинг правила соревнований г. Москва 2013 г.
8. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка. Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу, автор Филимонов В.И., Ибраев С.Ш., изд. инсан 2015 г.
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации, автор Царик А.В., изд. Спорт, 2018 г.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Батлер Ф. «Наследство чемпионов». - М.: Просвещение, 2014 г.
2. Картер К., Мезгер Г. «Кикбоксинг» – М.: Просвещение, 2017 г.
3. «Бокс для новичков», (самоучитель) К. Алексеев, изд. ООО «Сова» С.Петербург 2014 г.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым г. Москва 2014 г.
2. Свиридов А.Я. Роль современной деятельности школы, семьи в повышении эффективности физического воспитания учащихся г. Ростов 2015 г.
3. Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать! Из серии спорт в твоей жизни. г.Москва, «Просвещение» 2013 г.