

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Московской области  
Управление делами Президента Российской Федерации  
ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»

**ПРИНЯТА**

На заседании  
педагогического совета  
ФГБОУ «Прогимназия  
«Снегири»  
Протокол №8 от 30.05.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ФГБОУ  
«Прогимназия «Снегири»  
Николаева Т.Н.  
Приказ № 75/ЗВ от  
29.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Кикбоксинг»**

Направленность: художественная  
Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 6-11 лет  
Срок реализации: 1 год



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ПРОГИМНАЗИЯ "СНЕГИРИ" УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ  
ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Николаева Татьяна Николаевна, Директор

6B705CF06AE5A7B38374701C4BFA16D7  
с 28.08.2023 17:46 по 20.11.2024 17:46 GMT+03:00

Автор: Байков Сергей Сергеевич  
Педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по кикбоксингу разработана на основании:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Минпросвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Устава ФГБОУ «Прогимназия «Снегири» и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных секциях.

В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники кикбоксинга.

В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить детям с 6-11 лет.

*Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.*

**Отличительная особенность** программы в её социальной направленности.

Приоритетами программы являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Этот вид спорта способствует развитию волевых качеств, выносливости, ловкости, силы и боевого духа спортсмена. Единоборства воспитывают волевые качества, мотивируют на достижение успеха.

**Цель** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через привлечение к систематическим занятиям физической культуры с элементами единоборств.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов, кикбоксинга.

- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

*Воспитательные:*

- воспитание интереса к занятиям единоборствами;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

*Развивающие:*

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по спорту;

В основе обучения единоборствам лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

*Принцип сознательности и активности* реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы.

*Принцип всестороннего развития личности* обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования спортсменов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

*Принцип наглядности:* тренер-преподаватель сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы единоборств, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с обучающимися на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

*Систематичность*, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой восточных единоборств. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

*Принцип постепенности* – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

*Принцип доступности* основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Образование предполагает искусство тренера-преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе с элементами единоборств основано на обучаемости обучающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

### **Воспитательная работа.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

**Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.**

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, 10 основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать

тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, 11 работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения,

педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

**Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.** Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

**Физические качества** состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность. Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

**1. Постановка педагогической задачи.** На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

**2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом детей.**

**Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:**

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с около предельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления. Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

### **3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.**

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

**4. Определение места упражнений в отдельном занятии.** Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки. Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия. Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества. Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха. Ловкость – постоянно. Сила – раз в четыре дня. Выносливость – два раза в неделю.

**5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.** Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин. Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха. 15 Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода. Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней. Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка.

**6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.**

*Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации.* Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

Программа состоит из пяти частей:

Пояснительная записка, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития

общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов, величина теоретических и физических почасовых нагрузок. Определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей учащихся.

Методические рекомендации позволяют сохранить процент учащихся в спортивно оздоровительных группах с элементами восточных единоборств.

Система контроля и зачётные требования включает нормативы по общей и физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп с элементами восточных единоборств.

## 2. Нормативная часть

### Заполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

Год обучения	Возраст для зачисления	Количество учебных часов		Минимальная и максимальная численность учащихся	Соотношение разрядников
		В неделю	В год		
1 год	6-11 лет	2	64	10-15 человек	Без разряда

### Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	1 год	6 лет	10-15 человек	2	Освоение программных требований

№	Вид подготовки	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теория	1	1		1	1			1	5

2.1	Гибкость	1	2	2	1	2	2	2	2	14
2.2	Ловкость	2	1	2	1	2	1	2	2	13
2.3	Быстрота	1	2	2	1	2	2	2	2	14
2.4	Сила	2	1	1	2	1	1	1	1	10
2.5	Выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Итого ОФП	8	8	8	7	9	7	8	9	64
3	СФП									
4	ТПП									
	Всего									64

### **Примерный тематический план подготовки на год**

Программа направлена на проведение групповых занятий с обучающимися от 6 до 11 лет, независимо от уровня их физического развития, и на создание условий для физического воспитания и развития обучающихся, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта-кикбоксинг.

Приоритетами программы являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.

Этот вид спорта способствует развитию волевых качеств, выносливости, ловкости, силы и боевого духа спортсмена.

Расписание тренировочных занятий составлено с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 40-60 минут.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программа рассчитана на 1 год, 64 часа:**

1. Введение – 1 час.
2. Теоретическая подготовка – 2 часа.
3. Общая физическая подготовка – 7 часов.
4. Специальная физическая подготовка – 7 часов.
5. Основы технико-тактической подготовки – 44 часа.
6. Другие виды спорта и подвижные игры – в ходе занятий.
7. Физкультурные и спортивные мероприятия – 1 час.
8. Самостоятельная работа – в ходе занятий.

9. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий – по приказу учреждения.

10. Контрольные занятия – 1 час.

11. Итоговое занятие – 1 час.

## **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

**Ожидаемыми результатами освоения программы являются:**

**Образовательные(предметные) результаты:**

- знать основы знаний, умений по кикбоксингу;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
- владеть техническими элементами и правилами кикбоксинга;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

**Развивающие (метапредметные) результаты:**

- знать тактические навыки и умения в кикбоксинге;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Воспитательные (личностные) результаты:**

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в кикбоксинге, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

## **ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Программа рассчитана для детей от 6 до 11 лет при предоставлении медицинской справки, подтверждающей отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы избранного вида спорта, при этом сдача контрольных тестов не предусмотрена.

## **3.Методическая часть**

## **Теоретический материал**

1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (1 часа)
  - о Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.
  - о Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
2. Физическая культура и спорт (1 часа)
  - о Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
3. Оборудование и инвентарь (1 час)
  - о Правила использования оборудования и инвентаря.
  - о Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
  - о Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
4. Краткий обзор истории и развития единоборств. Правила соревнований (1 часа) о История и развитие единоборств в мире.
5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (1 часа)
  - о Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

## **Практический материал**

Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
3. Подскоки вверх на заданную высоту.
4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
7. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
8. Кувырки вперед, назад.
9. Кувырки через левое, правое плечо.
10. Стойка на лопатках.
11. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

14. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
16. Подвижные игры и эстафеты.

## **Быстрота**

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах, Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадками с уменьшенными размерами.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
10. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

**Скоростно-силовые упражнения:** прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево/право) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений. При этом следует руководствоваться такими методическими положениями. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой. Таким образом эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру,
- размещение игроков во время ее проведения,
- определение ведущих,
- распределение на команды,
- определение помощников и судей,
- руководство процессом игры,
- дозирование нагрузок,
- окончание игры.

Перед объяснением обучающихся следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер-преподаватель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры тренер-преподаватель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений.

Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, тренер-преподаватель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер-преподаватель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует обучающихся добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,
- по указанию тренера-преподавателя,
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков.

В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры. Помощники и судьи назначаются из обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких обучающихся нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так

как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата.

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями обучающихся,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер-преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления обучающихся, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер-преподаватель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие обучающихся. Во избежание этого тренер-преподаватель должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении. Игра может быть включена во все части тренировки.

*Подготовительная часть* – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание обучающихся. Характерными видами движений для этих игр является ходьба.

*Основная часть* – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений.

*Заключительная часть* – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

### **Характеристика подвижных игр.**

Подвижные игры как средство раннего физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры.

Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего.

Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием.

Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры. Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств.

Примерный комплекс подвижных игр:

«Получить мячик» Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Отталкивание и приземление».

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер. Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1.

Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд. «Кто выше?»

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск. Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости  
«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель».

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого

в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований. Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе). Выполнять реагирования из разных исходных положений. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный). Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту

реагирований на 5,5-11,6 %. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Силовые Упражнения на перекладине Упражнения на брусьях Упражнения с лёгкими отягощениями Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола) Упражнения с сопротивлением партнёра Выносливость Кроссовый бег Лыжи Плавание Спортивные игры.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации  
Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Основная тема</b>	<b>Содержание занятия</b>
1		Вводное занятие	Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.
2		Основы техники безопасности на занятиях по кикбоксингу	. Знакомства с правилами техники безопасности на занятиях по кикбоксингу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
3		ОФП, быстрота, подвижные игры.	Бег 5, 10, 15 метров. Челночный бег. «Два мороза». Махи, наклоны, шпагаты, мосты. «Зайцы в огороде»
4		ОФП, ловкость, координационные способности	Акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге Ползание.
5		ОФП, силы, подвижные игры	Прыжки, отжимания. «Пятнашки»
6		Специальная физическая подготовка (СФП).	Прыжки на скакалке, упражнение с медболом, работа на лапах, бой с тенью
7		ОФП, ловкость, координационные способности	Акробатические упражнения, метание теннисного мяча, 44 способности прыжки на одной ноге Ползание.
8		ОФП, гибкость, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты. «К своим флажкам».
9		ОФП, силы, подвижные игры	Прыжки в длину с места,

			многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.« Лисы и куры».
10		ОФП, быстрота, подвижные игры.	Бег 5, 10, 15 метров. Челночный бег. «Прыгающие воробушки»
11		ОФП, гибкость, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты. «Салки».
12		ОФП, силы, подвижные игры	Броски набивного мяча. Эстафеты.
13		ОФП, ловкость, координационные способности	Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
14		Технико – тактическая подготовка(ТПП)	Изучение базовых стоек. ПБС,ЛБС, фронтальная.
15		ОФП, ловкость, координационные способности	Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
16		СФП	Прыжки на скакалке, упражнение с медболом, работа на лапах, бой с тенью.
17		ОФП, ловкость, координационные способности	Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
18		Оборудование и инвентарь	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
19		ОФП, гибкость, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты. « Салки».
20		ОФП, ловкость, координационные способности	Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
21		ОФП, гибкость, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты. « Зайцы в огороде».
22		ОФП, ловкость, координационные способности	Кувырки вперед, назад. «Прыгающие воробушки».
23		ТПП.	Изучение базовых стоек. Передвижение в базовых стойках
24		ОФП, быстрота, подвижные игры	Бег 5, 10, 15 метров. « Зайцы в огороде».
25		ОФП, гибкость, подвижные игры	Махи, наклоны, шпагаты, мосты. « Бой петухов».
26		ОФП, ловкость, координационные способности	Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
27		ОФП, выносливость, подвижные игры	Бег 7 минут, прыжки на скакалке. « Рыбаки и рыбки»

28		История кикбоксинга. Современный кикбоксинг	Сведенье о спорте «кикбоксинг». Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Знакомство со спортом
29		ОФП, быстрота, подвижные игры	Бег 5, 10, 15 метров. Челночный бег. . «Метко в цель».
30		СФП.	Прыжки на скакалке, упражнение с медболом, работа на лапах, бой с тенью
31		ОФП, выносливость, подвижные игры.	Бег 7 минут, прыжки на скакалке
32		ОФП, гибкость, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты. Эстафеты
33		ОФП, ловкость, координационные способности	Кувырки вперед, назад
34		ОФП, быстрота, подвижные игры	. Бег 5, 10, 15 метров. Челночный бег. «Прыгающие воробушки».
35		ОФП, ловкость, координационные способности	Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
36		ОФП, гибкость, сила, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты., прыжки, отжимания . «Метко в цель»
37		ОФП, быстрота, подвижные игры	Бег 5, 10, 15 метров. Челночный бег. « Зайцы в огороде».
38		ОФП, ловкость, координационные способности, подвижные игры	Упражнение на равновесия. «Салки».
39		СФП	Прыжки на скакалке, упражнение с медболом, работа на лапах, бой с тенью
40		ТТП	Боевые дистанции, Обучение ударам на месте.
41		ОФП, гибкость, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты. « Лисы и куры».
42		Краткие сведения о строении и функциях организма человека Общие сведения о строении организма человека.	Двигательный аппарат – костная и мышечная система
43		. ОФП, быстрота, подвижные игры.	Бег 5, 10, 15 метров. Челночный бег. «Салки».
44		ОФП, гибкость, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты. « Бой петухов».
45		ОФП, гибкость, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты
46		ОФП, быстрота, подвижные игры	. Бег 5, 10, 15 метров. . «Метко в цель».
47		ОФП, выносливость, подвижные игры	Бег 8 минут, прыжки на скакалке. « Лисы и куры».
48		ТТП	Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции
49		ОФП, ловкость, координационные способности.	Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках
50		ТТП	Обучение ударам в движении

51		ОФП, гибкость, подвижные игры.	Махи, наклоны, шпагаты, мосты.
55		ОФП, ловкость, координационные способности	Кувырки вперед, назад.
56		ОФП, быстрота, подвижные игры80.. 8182. 83 84.	. Бег 5, 10, 15 метров. « Рыбаки и рыбок».
57		ОФП,выносливость, подвижные игры	Бег 8 минут, прыжки на скакалке. Эстафеты
58		ОФП, ловкость, координационные способности	Упражнение на равновесия, кувырки, полоса препятствий.
59		ТТП	Обучение приемам защиты на месте
60		ОФП, силы, подвижные игры	Прыжки, отжимания« Лисы и куры».
61		СФП	Прыжки на скакалке, упражнение с медболом, работа на лапах, бой с тенью
62		ОФП, гибкость, подвижные игры..	Махи, наклоны, шпагаты, мосты. Салки
63		СФП..	Прыжки на скакалке, упражнение с медболом, работа на лапах, бой с тенью
64		ОФП, ловкость, координационные способности	Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Покатилов А.Е. Биомеханика взаимодействия спортсмена с упругой опорой. – БГУ. 2009, с.
  2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Советский спорт, 2013, с. 216.
  4. Кикотя В., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. – Юнити. 2011. Электронный учебник PDF
  5. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ Тарасова. – Сфера. Приложение к журналу "Управление ДООУ". 2006, с. 36
  6. Муллаева Н. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. - Изд. Детство-Пресс. 2010, с.160.
- Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебник для студентов учреждений высшего образования. - Академия (Academia). 2014, с. 272.
- Микляева Н., Прищепа С. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. – Сфера. Конструктор образовательной программы. 2015, с. 176.
- Волков И.П. Основы теории и методики спортивной тренировки. Пособие для высших и средних учебных заведений физической культуры. – Тесей. 2011, с. 168.
- Захарьева Н.Н. Спортивная физиология. - Физическая культура. 2012, с. 284.
- Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М.: Москомспорт. 2010.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Тренировочные занятия проходят в спортивном зале, который соответствует санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- гимнастическая стенка;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные (масса 1 кг);
- боксёрские груши;
- боксёрские перчатки или перчатки с открытой ладонью;
- бинты для рук;
- форма для кикбоксинга (шлем, капа, бандаж для защиты паха, пластиковые щитки на грудь(для девочек), перчатки для работы на снарядах).

