

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны  
«Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

Принята  
на Педагогическом совете

Протокол от « 26 » 08 2020 г.  
№ 01

Директор

МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова



Введена приказом

от « 26 » 08 2020 г. № 86

*Рабочая программа*  
*«Кикбоксинг»*

Год обучения: 2  
Возраст: 10-12 лет

Составитель:  
Санаров Олег Сергеевич  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»

2020/2021 учебный год

### Ожидаемый результат:

| раздел программы, тема или задача | ожидаемый результат                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              | механизм отслеживания                                                                   |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | высокий уровень                                                                                        | средний уровень                                                                                                                          | низкий уровень                                                                                                                                                               |                                                                                         |
| Вводное занятие                   | Плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога.  | Знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им                                                                         | Знает правила поведения и ТБ на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знание правил поведения на кикбоксингом, ТБ на занятиях и при выполнении на спортивных снарядах. | Наблюдение<br>Беседа<br>Опрос                                                           |
| Санитарно-гигиенические нормы     | Рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Может привести примеры.                            | Удовлетворительно владеет темой. Может привести примеры.                                                                                 | Уверенно ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы.                                                                                                     | Устный опрос                                                                            |
| Общая физическая подготовка:      | Допускает значительные ошибки в технике                                                                | Допускает незначительные ошибки, может выполнять действия при подсказке педагога.                                                        | Знает технику выполнения. Умеет выполнять. Знает очередность выполнения движения.                                                                                            | Наблюдение, индивидуальная карта борца                                                  |
| Технико-тактическая подготовка    | Рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне. | Удовлетворительный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне. | Уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне.                                              | Устный опрос.<br>Учебные, тренировочные занятия.<br>Контрольное занятие.<br>Аттестация. |
| Специальная физическая подготовка | Знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь                                   | Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется                                           | Знает и выполняет элементы уверенно                                                                                                                                          | Наблюдение, индивидуальная карта борца                                                  |





|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| <p>Основные ударные действия:<br/>прямой удар (рукой. ногой),</p> <p>боковой удар (ногой),</p> <p>апперкот (рукой).</p> <p>Основные защитные действия:<br/>нырок,</p> <p>отход в сторону,</p> <p>уклон,</p> <p>отскок,</p> <p>подскок.</p> <p>Отработка ударов левой рукой.</p> <p>Отработка ударов правой рукой.</p> <p>Работа обеими руками.</p> <p>Вольный бой.</p>           |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
| <p><b>Специальная физическая подготовка</b><br/>Упражнения с легкими гантелями.</p> <p>Упражнения на спортивных снарядах:<br/>брусья,</p> <p>кольца,</p> <p>турник.</p> <p>Игры с набивным мячом.</p> <p>Специфический волейбол ногами.</p> <p>Специфический футбол с утяжелителями.</p> <p>Прыжки со скакалкой через скамейку.</p> <p>Приседания в движении, на одной ноге.</p> |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|
| Бег со «взрывами».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       | 2                |
| Упражнения с большим теннисным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       | 2                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 2                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 2                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 2                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 2                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 2                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 2                |
| <b>Контрольные срезы</b><br>Зачет по ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       | 2                |
| Зачет по ударной технике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       | 2                |
| Зачет по технике поединка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       | 2                |
| Клубные бои.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       | 2                |
| <b>Воспитательная работа</b><br>Просмотр фильмов о боевых искусствах.<br>Посещение соревнований мастеров кикбоксинга<br>Беседы-притчи.<br>Походы в лес.                                                                                                                                                                                                                 |                       | 2<br>2<br>2<br>2 |
| <b>Психолого-педагогическая диагностика</b><br>Тест-опросник "Состояние здоровья и самочувствия."<br>Тест-опросник для определения уровня самооценки<br>«Мотивация к занятиям».<br>Тест «Я и мы».<br>Методика изучения удовлетворенности учащихся<br>деятельность объединения.<br>Методика изучения удовлетворенности родителей<br>работой образовательного учреждения. | 2<br>2<br>2<br>2<br>2 |                  |
| ИТОГО: 216 ч.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24 ч.                 | 192 ч.           |

#### Календарно-тематический план:

| раздел,<br>тема                                                                                     | количество<br>часов | дата проведения занятия |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------------|
|                                                                                                     |                     | предполагаемая          | фактическая |
| <b>Вводное занятие</b>                                                                              |                     |                         |             |
| История возникновения и развития кикбоксинга.                                                       | 2                   | 02.09.20                |             |
| Значение занятий кикбоксингом для умственного, физического, нравственного и эстетического развития. | 2                   | 04.09.20                |             |
| Инструктаж по ТБ.                                                                                   | 2                   | 08.09.20                |             |
| <b>Санитарно-гигиенические нормы</b>                                                                |                     |                         |             |
| Гигиена тела до занятий, во время занятий, после занятий.                                           | 2                   | 02.09.20                |             |
| Режим питания.                                                                                      | 2                   | 07.09.20                |             |
| Режим дня.                                                                                          | 2                   | 09.09.20                |             |
| Закаливание.                                                                                        | 2                   | 11.09.20                |             |
| <b>Общая физическая подготовка:</b>                                                                 |                     |                         |             |
| бег                                                                                                 | 2                   | 08.09.20                |             |

|                                                           |   |          |  |
|-----------------------------------------------------------|---|----------|--|
|                                                           | 2 | 14.09.20 |  |
|                                                           | 2 | 16.09.20 |  |
| прыжки в длину                                            | 2 | 14.09.20 |  |
|                                                           | 2 | 14.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 09.11.20 |  |
| подтягивание на перекладине                               | 2 | 18.09.20 |  |
|                                                           | 2 | 21.09.20 |  |
|                                                           | 2 | 28.09.20 |  |
| отжимание в упоре лежа                                    | 2 | 16.09.20 |  |
|                                                           | 2 | 18.09.20 |  |
|                                                           | 2 | 23.09.20 |  |
| поднос ног к перекладине                                  | 2 | 11.09.20 |  |
|                                                           | 2 | 30.09.20 |  |
|                                                           | 2 | 02.10.20 |  |
| толчок ядра                                               | 2 | 02.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 30.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 09.10.20 |  |
| жим штанги лежа                                           | 2 | 05.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 08.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 09.11.20 |  |
| <b>Технико-тактическая подготовка:</b>                    |   |          |  |
| Основные движения кикбоксинга                             | 2 | 16.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 21.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 28.10.20 |  |
| Техника поединка                                          | 2 | 26.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 16.11.20 |  |
| Основные ударные действия:<br>прямой удар (рукой, ногой), | 2 | 19.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 02.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 09.10.20 |  |
| боковой удар (ногой),                                     | 2 | 28.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 21.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 26.10.20 |  |
| апперкот (рукой).                                         | 2 | 04.12.20 |  |
|                                                           | 2 | 23.10.20 |  |
|                                                           | 2 | 20.11.20 |  |
| Основные защитные действия:<br>нырок,                     | 2 | 04.12.20 |  |
|                                                           | 2 | 27.11.20 |  |
|                                                           | 2 | 30.11.20 |  |
| отход в сторону,                                          | 2 | 25.11.20 |  |
|                                                           | 2 | 06.12.20 |  |
|                                                           | 2 | 07.12.20 |  |
| уклон,                                                    | 2 | 18.11.20 |  |
|                                                           | 2 | 25.11.20 |  |
|                                                           | 2 | 30.12.20 |  |
| отскок,                                                   | 2 | 23.12.20 |  |
|                                                           | 2 | 21.12.20 |  |
|                                                           | 2 | 16.12.20 |  |
| подскок.                                                  | 2 | 25.12.20 |  |
|                                                           | 2 | 14.12.20 |  |



|                                                                             |   |          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|----------|--|
| Отработка ударов левой рукой.                                               | 2 | 11.01.21 |  |
|                                                                             | 2 | 27.01.21 |  |
|                                                                             | 2 | 29.09.21 |  |
| Отработка ударов правой рукой.                                              | 2 | 20.01.21 |  |
|                                                                             | 2 | 29.01.21 |  |
|                                                                             | 2 | 03.01.21 |  |
| Работа обеими руками.                                                       | 2 | 20.01.21 |  |
|                                                                             | 2 | 08.01.21 |  |
|                                                                             | 2 | 15.01.21 |  |
| Вольный бой.                                                                | 2 | 29.01.21 |  |
|                                                                             | 2 | 08.02.21 |  |
|                                                                             | 2 | 12.02.21 |  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                    |   |          |  |
| Упражнения с легкими гантелями.                                             | 2 | 03.02.21 |  |
|                                                                             | 2 | 05.02.21 |  |
| Упражнения на спортивных снарядах:<br>брусья,<br><br>кольца,<br><br>турник. | 2 | 15.02.21 |  |
|                                                                             | 2 | 19.02.21 |  |
|                                                                             | 2 | 01.02.21 |  |
|                                                                             | 2 | 17.02.21 |  |
|                                                                             | 2 | 01.03.21 |  |
|                                                                             | 2 | 10.03.21 |  |
| Игры с набивным мячом.                                                      | 2 | 10.02.21 |  |
|                                                                             | 2 | 12.02.21 |  |
| Специфический волейбол ногами.                                              | 2 | 03.02.21 |  |
|                                                                             | 2 | 24.02.21 |  |
| Специфический футбол с утяжелителями.                                       | 2 | 15.02.21 |  |
|                                                                             | 2 | 05.03.21 |  |
| Прыжки со скакалкой через скамейку.                                         | 2 | 19.03.21 |  |
|                                                                             | 2 | 02.04.21 |  |
|                                                                             | 2 | 30.04.21 |  |
| Приседания в движении, на одной ноге.                                       | 2 | 12.03.21 |  |
|                                                                             | 2 | 19.03.21 |  |
|                                                                             | 2 | 19.04.21 |  |
| Бег со «взрывами».                                                          | 2 | 28.04.21 |  |
|                                                                             | 2 | 15.03.21 |  |
|                                                                             | 2 | 19.03.21 |  |
| Упражнения с большим теннисным мячом.                                       | 2 | 08.03.21 |  |
|                                                                             | 2 | 05.03.21 |  |
| <b>Контрольные срезы</b>                                                    |   |          |  |
| Зачет по ОФП.                                                               | 2 | 10.03.21 |  |
| Зачет по ударной технике.                                                   | 2 | 02.04.21 |  |
|                                                                             | 2 | 07.04.21 |  |
| Зачет по технике поединка.                                                  | 2 | 03.04.21 |  |
|                                                                             | 2 | 04.04.21 |  |
| Клубные бои.                                                                | 2 | 12.04.21 |  |
| <b>Воспитательная работа</b>                                                |   |          |  |
| Просмотр фильмов о боевых искусствах.                                       | 2 | 21.04.21 |  |
| Посещение соревнований мастеров кикбоксинга                                 | 2 | 26.04.21 |  |

|                                                                                    |        |          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--|
| Беседы-притчи.                                                                     | 2      | 14.04.21 |  |
| Походы в лес.                                                                      | 2      | 03.05.21 |  |
| <b>Психолого-педагогическая диагностика</b>                                        |        |          |  |
| Тест-опросник "Состояние здоровья и самочувствия.                                  | 2      | 05.05.21 |  |
| Тест-опросник для определения уровня самооценки «Мотивация к занятиям».            | 2      | 10.05.21 |  |
| Тест «Я и мы».                                                                     | 2      | 21.05.21 |  |
| Методика изучения удовлетворенности учащихся деятельностью объединения.            | 2      | 24.05.21 |  |
| Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения. | 2      | 31.05.21 |  |
| ИТОГО:                                                                             | 216 ч. |          |  |