



|  |
| --- |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ** |
| **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА** |
| **«Тайский бокс»** |
|  |
| **Возраст учащихся: 8-18 лет** |
| **Срок реализации программы: 1 год****Направленность: физкультурно-спортивная** |

**Разработчик**

Чорный Иван Валерьевич,

педагог дополнительного образования

**Новокузнецкий городской округ, 2022**

**Оглавление**

[**Паспорт программы** 3](#_Toc113547926)

[**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** 6](#_Toc113547927)

[Пояснительная записка 6](#_Toc113547928)

[Содержание программы 7](#_Toc113547929)

[Учебно-тематический план. Первый год обучения 7](#_Toc113547930)

[Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения 8](#_Toc113547931)

[Планируемые результаты. 11](#_Toc113547932)

[**Комплекс организационно-педагогических условий** 13](#_Toc113547933)

[Календарный учебный график 13](#_Toc113547934)

[Условия реализации программы 13](#_Toc113547935)

[Формы аттестации 14](#_Toc113547936)

[Оценочные материалы 14](#_Toc113547937)

[Методические материалы 16](#_Toc113547938)

[План воспитательной работы объединения 18](#_Toc113547939)

[**Список литературы** 18](#_Toc113547940)

[**Приложение 1. Календарный учебный график** 20](#_Toc113547941)

[**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися** 21](#_Toc113547942)

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «тайский бокс» |
| Разработчик (и) | Чорный Иван Валерьевич,педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория, высшее профессиональное образование. |
| Год разработки и корректировки программы | 2022 |
| Аннотация программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма физкультурно-спортивной направленности «тайский бокс» разработана для учащихся 8-18 лет и рассчитана на 1 год обучения (144 часа). Занятия по программе проходят 2 раза в неделю по 2 часа.Программа «Тайский бокс» направлена на развитие физических качеств учащихся через занятия боевым искусством тайский бокс, способствует приобщению к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, мотивирует на достижение успеха. Одной из задач программы является выявление и поддержка одаренных учащихся через участие в городских спортивных мероприятиях в рамках единого календарного плана (ЕКП) Новокузнецкого городского округа. |
| Направленность  | Физкультурно-спортивная |
| Уровень программы | Стартовый |
| Возраст учащихся | 8-18 лет |
| Необходимость медицинской справки для занятий  | Да |
| Количество учащихся в группе | 10-12 чел |
| Программа предназначена для учащихся с ОВЗ  | Нет |
| Ограничения по здоровью детей с ОВЗ  | Нет |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Объем программы | 144 часа |
| Цель программы | содействие физическому развитию учащихся с помощью занятий тайским боксом |
| Задачи программы | * познакомить с историей создания и развития тайского бокса;
* обеспечить усвоение учащимися основных правил и понятий в тайском боксе;
* познакомить с основными техническими и тактическими приемами тайского бокса;
* познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни и безопасности при выполнении физических упражнений;
* развивать физические качества учащихся и умение владеть своим телом;
* развивать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом в целом, и, в частности, к занятиям тайским боксом;
* развивать коммуникативные навыки;
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность; самостоятельность.
 |
| Планируемые результаты | **По окончании обучения учащиеся:****будут знать:*** историю создания и развития тайского бокса;
* команды, использующие в системе тайского бокса;
* правила безопасности во время занятий физическими упражнениями;
* правила здорового образа жизни;

**будут уметь:*** принимать равновесие;

**будут владеть навыками:*** выполнения ударов руками;
* выполнения ударов ногами.

**В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:*** коммуникативные навыки взаимодействия;
* навыки самостоятельной деятельности.

**В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:** * ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
* целеустремленность; стремление к победе.
 |
| Средства обучения – количество единиц на группу, интенсивность использования по продолжительности программы в процентах на одну единицу | Физкультурно-спортивный зал – 1 шт., 100%Лапы боксёрские - 12 шт., 100%Лапы для ног (пэды) - 12 шт., 100%Шлем защитный – 12 шт., 50%Жилет защитный - 12 шт., 50%Защита голени – 12 шт., 50% |
| Нормативно-правовое обеспечение разработки программы | 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
3. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137).
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р).
11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № 1ДГ 245/06).
 |

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс» (далее - программа) – физкультурно-спортивная.

**Уровень содержания программы.** Программа имеет один уровень, рассчитана на 1 год обучения.

«Стартовый» уровень, объем – 144 часа. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Актуальность программы.** В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», а также государственной программы «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014–2025 годы в Кемеровской области, направленных на модернизацию системы образования в регионе, особое значение уделяется обеспечению доступности дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности. Данное направление соответствует приоритетным направлениям физкультурно-спортивного развития Российской Федерации.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относится сохранение и укрепление здоровья учащихся. В последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития учащихся. Родители, медицинские и педагогические работники констатируют пониженный иммунитет у учащихся, повышенную утомляемость, снижение работоспособности, недостаточную двигательную активность учащихся в школе и дома, что приводит к развитию гиподинамии детского организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тайский бокс» способствует приобщению учащихся к здоровому образу жизни, физическому развитию, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, тактико-техническую и психологическую подготовку.

**Отличительные особенности программы.** При разработке данной программы изучены утвержденные Министерством образования РФ учебные программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), учтен собственный многолетний опыт тренерской и педагогической работы автора по физическому воспитанию детей в системе дополнительного образования.Программа «Тайский бокс» основана на осуществлении личностно-ориентированного подхода в обучении тайскому боксу в условиях учреждения дополнительного образования. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно, в тайском боксе ребенок принимает участие в становлении и развитии тренировочного коллектива, расширяет социальные контакты, принимает участие в спортивных соревнованиях по тайскому боксу и культурно-массовых мероприятиях.

Вариативность содержания программы определяет возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории для различных категорий учащихся. Учащиеся, проявляющие активный интерес и выраженные способности к занятиям данным видом спорта, имеют возможность участие в городских спортивных мероприятиях в рамках единого календарного плана (ЕКП) Новокузнецкого городского округа, Сибирского федерального округа и пр., сдать аттестационные экзамены на кханы в соответствии с требованиями контрольных нормативов по виду спорта «тайский бокс». У учащихся, которые не имеют выраженных физических данных, но проявляют интерес к занятиям тайским боксом, индивидуальная образовательная траектория направлена на развитие физических качеств.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава учащихся в возрасте от 8 до 18 лет, имеющих интерес к данному виду спорта, начальную физическую подготовку, природные данные. Количество учащихся в группе 10-12 человек. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий учащихся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, прошедшие медицинский осмотр.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом творчества «Вектор» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

Состав групп постоянен.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения – 144 часа.

**Формы обучения:** очная. Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

**Режим занятий:** Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного часа занятия составляет 45 минут.

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся с помощью занятий тайским боксом.

**Задачи программы:**

* познакомить с историей создания и развития тайского бокса;
* обеспечить усвоение учащимися основных правил и понятий в тайском боксе;
* познакомить с основными техническими и тактическими приемами тайского бокса;
* познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни и безопасности при выполнении физических упражнений;
* развивать физические качества учащихся и умение владеть своим телом;
* развивать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом в целом, и, в частности, к занятиям тайским боксом;
* развивать коммуникативные навыки;
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность; самостоятельность.

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план. Первый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение** | **2** | **2** | **0** |  |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| **2.** | **Теория тайского бокса** | **4** | **4** | **0** |  |
| 1. | Тайский бокс сегодня | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 2. | Основы физического развития и формирование здорового образа жизни в системе тайского бокса | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| **3.** | **Развитие физических качеств** | **52** | **8** | **44** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 18 | 2 | 16 | Опрос |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 2 | 8 | опрос |
| 3. | Скоростно-силовая подготовка | 8 | 2 | 6 | опрос |
| 4. | Подвижные игры, эстафеты | 16 | 2 | 14 | игра |
| **4.** | **Базовая техника** | **66** | **10** | **56** |  |
| 1. | Техника выполнения основных стоек | 14 | 2 | 12 | опрос |
| 2. | Техника выполнения основных ударов ногами | 14 | 2 | 12 | опрос |
| 3. | Техника выполнения основных ударов руками  | 14 | 2 | 12 | опрос |
| 4. | Техника выполнения основных защит | 14 | 2 | 12 | опрос |
| 5. | Техника выполнения базовых комплексов (I кхан) | 10 | 2 | 8 | опрос. |
| **5.** | **Контрольные нормативы** | **20** | **4** | **16** |  |
| 1. | Сдача контрольных нормативов | 10 | 2 | 8 | контрольное выполнение упражнения. |
| 2. | Подготовка к аттестации на кхан (I,кхан) | 10 | 2 | 8 | экзамен |
|  | **Всего:** | **144** | **28** | **116** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения**

**Раздел 1. Введение**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи объединения на учебный год. Правила техники безопасности на занятиях.

Форма контроля: Опрос.

Дистанционно, с применением электронного обучения «История создания тайского бокса в Кузбассе» (<https://vk.com/video-20886424_456239242> ).

**Раздел 2. Теория тайского бокса**

Тема 1. Тайский бокс сегодня.

Теория: Современное положение Тайского бокса в России и мире. Факты из истории развития Тайского бокса.

Форма контроля: Опрос.

Тема 2. Основы физического развития и формирование здорового образа жизни в системе тайского бокса.

Теория: Значение ЗОЖ для успешности в спорте. Основы формирования ЗОЖ. Развитие физических качеств.

Форма контроля: Опрос.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Основы формирования ЗОЖ» (<https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w> ).

**Раздел 3. Развитие физических качеств**

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Значение физических качеств в тайском боксе.

Практика: Техника выполнения упражнений. Гибкость: упражнения с максимальной амплитудой, стретчинг, упражнения на расслабление. Выносливость: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки через скакалку. Сила: отжимания, приседания, подтягивание. Быстрота: бег на короткие дистанции, ускорения, челночный бег. Координация: упражнение «Журавлик», бег со сменой направления, стойки на равновесие, удержание позы в меняющихся условиях, прыжки на двух ногах через препятствие. Бег на время.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибания и разгибания туловища, упражнение на пресс «Складка», упражнение для спины «Лодочка». Упражнение в парах «Чехарда». Упражнения с теннисными мячами, развивают быстроту, точность, координацию. Выполнение упражнения в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Упражнение «Планка».

Форма контроля: Опрос.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Гибкость» (<https://www.youtube.com/watch?v=Bvr45bBe97g> ).

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения.

Практика: Правильная техника выполнения упражнения, прыжки на одной ноге через лапы, прыжки на двух ногах через лапы, удары на точность, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, многоскоки, упражнения с высоким подниманием бедра, упражнение с захлестыванием голени назад, бег с прямыми ногами вперед, бег с высоким подниманием бедра (колени вовнутрь). Упражнения на координационной лестнице. Подводящие упражнения для ударов ногами.

Форма контроля: Опрос.

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка.

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения.

Практика: Прыжки с подтягиванием коленей к груди, выпрыгивание вверх со сменой ног на скамейку, «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку, выпрыгивание на одной ноге на скамейке, скручивание с прямыми ногами лежа на спине, «Бёрпи», прыжки на носочках, бег в упоре лежа.

Форма контроля: Опрос.

Тема 4. Подвижные игры, эстафеты.

Теория: Правила и техника безопасности при проведении подвижных игр и эстафет.

Практика: Игры на развитие физических качеств. Игра «Снайпер», «Захват флага», «Вызов номеров», «Третий лишний», Командные эстафеты, эстафеты с препятствиями.

Форма контроля: Беседа, игра, эстафета.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Подвижные игры дома» (<https://youtu.be/fZeNR-Mu_hg> ).

**Раздел 4. Базовая техника**

Тема 1. Техника выполнения основных стоек

Теория: Основные стойки. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения. Боевая стойка при переходе от защиты к стремительной атаке. Сохранение равновесия при выполнении ударов и защиты. Положе­ние центра массы тела, положение туловища и ступней ног при выполнении стойки. Координация тела при выполнении стойки: состояние верхней части тела, диафрагмы, направление взгляда во время выполнения стойки.

Практика:

Фронтальная стойка – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Левосторонняя стойка – стойка, ступни располагаются правая в перёд левая назад на ширине плеч;

Правосторонняя стойка – стойка, ступни располагаются левая в перёд правая назад на ширине плеч.

Форма контроля: Опрос.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Основные стойки в тайском боксе» (<https://www.youtube.com/watch?v=B7UhWNvuMOs> ).

Тема 2. Техника выполнения основных ударов ногами

Теория: Удары ногами. Общая характеристика, применение. Преимущество ударов ногами. Комбинированные удары ногами.

Практика:

Фронт-кик – прямой удар ногой;

Лоу-кик – боковой удар ногой;

Мидл-кик – мах прямой ногой с низу в верх;

Хай-кик – удар сверху в низ;

Колено – удар коленом.

Отработка ударов по лапам в парах.

Форма контроля: Опрос.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Удары ногами» (<https://www.youtube.com/watch?v=y22gu3qmstE>

Тема 3. Техника выполнения основных ударов руками

Теория: Техника ударов руками.

Практика:

Удары кулаками (Чок)

Мад тронг - Джеб – прямой удар рукой;
Мад уиан сан - Хук – боковой удар рукой;
Мад уиан яо – Свинг удар рукой с верху вниз;
Мад уиан глаб - Бэкфист с разворота – удар рукой на отмаш с разварота тальной стороной кулака;
Мад сюи – Апперкот – удар рукой с низу;
Кра-дод чок – Супермэн- прямой дар рукой в прыжке.

Локти (Ти сок)

Сок ти - рассекающий удар локтем;
Сок тад - горизонтальный удар локтем;
Сок нгад - апперкот локтем;
Сок пун - выпад вперед локтем;
Сок уиан клаб - обратный горизонтальный удар локтем;
Сок клаб -удар с разворота локтем;
Сок саб -рубящий удар локтем;
Сок клаб ку - двойной рубящий удар локтем;
Гра - дод сок - удар в прыжке локтем.

Боевое положение кулака.

Отработка ударов по лапам в парах.

Форма контроля: Опрос.

Дистанционно, с применением электронного обучения:

<https://www.youtube.com/watch?v=eeRZq38Uluk>

<https://www.youtube.com/watch?v=1N6AAHhKFNg>

<https://www.youtube.com/watch?v=tpzWdN30N7k>

Тема 4. Техника выполнения защит

Кхун даа су - защитная позиция;

Двойной блок руками от ударов в корпус, в голову;

Двойной блок руками от ударов ногами верхнего уровня;

Одиночный блок руками от ударов верхнего уровня

Блок предплечьем;

Блог голенью от ударов ногами нижнего уровня.

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение.

Практика:

Отработка блоков в парах.

Форма контроля: Опрос.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Блоки руками» (<https://www.youtube.com/watch?v=JDejR1iAU3w> ).

Тема 5. Техника выполнения базовых комплексов (I кхан)

Клинч (Джаб-ко).

Использование локтей и коленей в клинче, как для атак, так и для защиты от них. Отличительные особенности клинча тайского бокса с клинчем в других видах спорта таких тхэквондо, бокс, кикбоксинг, карате. Контроль соперника в клинче. Блокировка ударов в клинче.

Захваты и освобождения от захватов в клинче.

Форма контроля: Опрос.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Клинч и борьба в стойке»

(<https://www.youtube.com/watch?v=QqBOs-8xhRY> )

**Раздел 5. Контрольные нормативы**

Тема 1. Сдача контрольных нормативов

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине на время, челночный бег на время.

Форма контроля: Контрольное выполнение упражнения.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Тайский бокс ОФП» (<https://www.youtube.com/watch?v=OXWs7Zv3Trg> ).

Тема 2. Подготовка к аттестации на (I кхан)

Теория: Краткая история тайского бокса в России и в Мире, термины и команды в тайском боксе. Гимн России, Флаг России, герб России; что такое муайтай, монгкон, пратьиат, вай кру, рам муай; клятву тайбоксера.

Практика: 1-й кхан (белый пратьиат).

Техники: «боевая» стойка; «боевое» положение кулака; передвижение /все виды/; техника ударов руками: прямые, боковые, нижние; техника ударов ногами: прямой удар ногой, круговой удар ногой, удар с дистанции коленом. Технико-тактическое мастерство (имитация по воздуху). Клинч /показ в парах/. Отработка комбинаций в парах с лапами/переменная работа по раундам/.

Форма контроля: Экзамен.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Тайский бокс – аттестация 1 кхан»

(<https://www.youtube.com/watch?v=d8Cfuhdg34s> ).

**Планируемые результаты.**

**По окончании обучения учащиеся:**

**будут знать:**

* историю создания и развития тайского бокса;
* команды, использующие в системе тайского бокса;
* правила безопасности во время занятий физическими упражнениями;
* правила здорового образа жизни;

**будут уметь:**

* принимать равновесие;

**будут владеть навыками:**

* выполнения ударов руками;
* выполнения ударов ногами.

**В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:**

* коммуникативные навыки взаимодействия;
* навыки самостоятельной деятельности.

**В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:**

* ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
* целеустремленность; стремление к победе.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов | Всегоучебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| Первый | 144 | 36 | 72 | 2 занятия в неделю по 2 часа |

## Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** наличие светлого и просторного спортивного зала для занятий, обеспеченность учащихся необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень материалов и оборудования** | **Количество** |
| Лапы боксёрскиеЛапы для ног (пэды)Шлем защитный Жилет защитный Защита голени | 12 шт.12 шт.12 шт.12 шт.12 шт. |

**Информационное обеспечение:**

* «История создания Тайского бокса» видеоматериал <https://vk.com/video-20886424_456239242>.
* «Основы формирования ЗОЖ» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w>
* «Гибкость» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=Bvr45bBe97g> .
* «Подвижные игры дома» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg> .
* «Тренировка девушек в тайском боксе»: <https://zen.yandex.ru/video/watch/6057c978c9454051651cdec7> .
* «Основные стойки в тайском боксе» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=HlpUB3AmaK4> .
* «Передвижение в тайском боксе» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=B7UhWNvuMOs> .
* «Блоки руками» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=65LTFpwdN-s> .
* «Удары ногами» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=y22gu3qmstE> .
* «Удары руками» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=eeRZq38Uluk>
* «Удары руками» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=1N6AAHhKFNg>
* «Удары руками» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=tpzWdN30N7k>
* «Клинч» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=NJG9j5WKLOo> .
* «Аттестация первый кхан» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=d8Cfuhdg34s>
* «Тайский бокс ОФП» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=O73FA1Lz9XE>

**Кадровое обеспечение:** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

## Формы аттестации

Используются итоговый и текущий контроль. Текущий контроль – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии.

Итоговый контроль включает вводную, промежуточную, итоговую диагностику:

* вводная диагностика – определение начального уровня подготовки учащихся;
* промежуточная диагностика – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения;
* итоговая диагностика – проводится по завершению программы в конце учебного года.

Формами текущего контроля являются: опрос, контрольное выполнения упражнения.

Формами аттестации являются: сдача контрольных нормативов по определению общей физической подготовки учащихся и выполнение технических комплексов для аттестации на кхан, экзамен.

## Оценочные материалы

Оценивание происходит посредством наблюдения, контроля за выполнением контрольных упражнений, оценивается уровень общей физической и тактико-технической подготовки учащихся.

**Вводная диагностика**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 11 раз, средний уровень – 6 раз, низкий уровень – 4 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +7 см, средний уровень +3 см, низкий уровень +1 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 30 раз, средний уровень – 21 раз, низкий уровень – 18 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,9 секунд, средний уровень – 10,8 секунд, низкий уровень – 11,2 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имяучащегося | Номера показателей | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | В | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика**

**Показатели к диагностической карте**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 14 раз, средний уровень – 10 раз, низкий уровень – 8 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +8 см, средний уровень +4 см, низкий уровень +2 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 35 раз, средний уровень – 28 раз, низкий уровень – 20 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,5 секунд, средний уровень – 10,4 секунд, низкий уровень – 10,6 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имяучащегося | Номера показателей | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | В | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоговая диагностика**

**Показатели к диагностической карте (теория):**

1. Что такое тайский бокс.
2. В какой стране зародился тайский бок.
3. В каком году тайский бокс был признан олимпийским видом спорта.
4. Назовите основателя тайского бокса в Кузбассе.
5. Клятва бойца муай тай.
6. Что означает защитная позиция (Кхун даа су).

Диагностическая карта. Теория

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя учащегося | Номера показателей | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте (практика):**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 17 раз, средний уровень – 14 раз, низкий уровень – 10 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +9 см, средний уровень +5 см, низкий уровень +3 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 40 раз, средний уровень – 30 раз, низкий уровень – 25 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,2 секунд, средний уровень – 10,0 секунд, низкий уровень – 10,3 секунд).
5. Упражнение «Ласточка» (держать равновесие: высокий уровень – 30 и более секунд, средний уровень – 20 секунд, низкий уровень – 10 секунд).
6. Блоки руками, удары ногами, удары руками.

Диагностическая карта. Практика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя учащегося | Номера показателей | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

в – показатели сформированы и автоматизированы;

с – показатели сформированы, но не автоматизированы.

н - показатели находятся в стадии формирования.

**Боксеру необходимо знать:**

- название учебного учреждения, имя педагога;

- знать гимн России, Флаг России, герб России;

- знать, что такое муайтай, монгкон, пратьиат, вай кру, рам муай;

- краткую историю муайтай,

- клятву тайбоксера.

2. Разминка (7 минут)

3. Техника

- «боевая» стойка;

- «боевое» положение кулака;

- передвижение /все виды/;

- техника ударов руками: прямые, боковые, нижние;

- техника ударов ногами: прямой удар ногой, круговой удар ногой, удар с дистанции коленом.

4. Технико-тактическое мастерство (имитация по воздуху)

- защита от ударов руками: уклон, нырок, подставка руками;

- защита от ударов ногами:

сбив рукой от прямого удара ногой,

подставка голени от бокового удара ногой,

размыкание дистанции от ударов ногами,

защита руками от высоких ударов ногами.

5. Клинч /показ в парах/

- «замок» сверху за голову,

- «замок» снизу за корпус,

- освобождение от «замка»,

- показ круговых ударов коленями в клинче,

- защита от ударов коленями в клинче подставками голени.

6. Отработка комбинаций в парах с лапами/переменная работа по раундам/

- комбинации:

два прямых удара руками, боковой удар ногой,

левый боковой удар рукой, правой боковой удар ногой,

удары коленями в захвате за голову,

удар колена с дистанции с добавлением бокового удара этой же ногой (попеременная работа),

удары руками снизу сбоку и добавление ударов колена в корпус.

Комбинации могут добавляться или меняться по желанию педагога.

7. общая физическая подготовка

8. Клятва тай боксера

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Тайский бокс – аттестация 1 кхан»

## Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тайский бокс» практико-ориентирована, построена с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на активность учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Программа «Тайский бокс» опирается на **принципы построения общей дидактики:**

* Принцип систематичности и последовательности: от простого к сложному, от неизвестного к известному.
* Принцип развивающего характера обучения, опоры на зону ближайшего развития.
* Принцип опоры на возраст и уровень развития ребенка: постановка задач с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка.
* Принцип опоры на интерес, поддержание и создание мотивации.
* Принцип активного привлечения к участию в программе ближайшего социального окружения – родителей, других родственников, педагогов.
* Принцип программированного обучения, предполагающий включение в программу операций, первоначально выполняемых совместно с педагогом, а в дальнейшем, по мере формирования соответствующих умений, ребенком самостоятельно.
* Принцип учета оптимальной эмоциональной сложности материала, позволяющий создать благоприятный эмоциональный фон, как в процесс работы, так и при ее окончании.

Очень важно установить эффективное взаимодействие с учащимся, создать благоприятные условия, дружескую атмосферу, атмосферу психологической поддержки, стимулировать его инициативу, способствовать установлению со взрослым позитивных отношений, основанных на взаимном уважении прав личности.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

По источникам передачи и характеру восприятия информации:

* объяснительно-иллюстративные (демонстрация плакатов, показ видеоматериалов, иллюстраций, беседа, объяснение);
* репродуктивные (показ педагогом приемов исполнения, тренировочные упражнения).

**Описание технологий и методов обучения и воспитания**

В процессе реализации программы используются личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии, технология коллективного творчества, что способствует лучшему освоению материала программы, развитию творческих способностей учащихся, метапредметных компетенций и личностных качеств учащихся.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс» осуществляется на основе официального **методического пособия Федерации тайского бокса России «Аттестация на I первый кхан».**

В тайском боксе одним из средств технической подготовки является аттестация на кханы, которое представляет из себя набор показательных движений, комбинаций, применяемых в избранном виде спорта. Разучивание теоретической и практической частей I кхана занимает много времени, учащиеся имеют сложности с запоминанием как теории, так и самих движений, так и их последовательности.

Теоретическими предпосылками к разработке технологии обучения аттестации на кханы является классификация технических приемов тайского бокса и особенности свойств памяти при обучении физическим упражнениям. Согласно технологии, обучение I кхан предполагает разделение на теорию и практику, что обеспечивает высокий уровень объяснения новых движений, формирование осознанного отношения учащихся к изучению тайского бокса.

Обучение на I кхан начинается с изучения теории, затем следует обучение практике, после теория и практика соединяются переходом к выполнению упражнений. Далее идет обучение к экзамену на I кхан. После все удары, блоки соединяются в один стиль тайского бокса. Каждая техника ударов и защит прорабатывается под счет несколько раз. Учащийся, заканчивая обучение теории, делает переход, тем самым понимая, что после перехода будет практическая часть аттестации на I кхан с новыми ударами и блоками и т.д.

Разработанная технология связана с особенностями использования свойств памяти при обучении физическим упражнениям. Обучая подготовке к аттестации на I кхан, задействуются такие виды памяти как двигательная, зрительная, слуховая. Каждое упражнение и переход прорабатывается под счет 6-7 раз, что очень важно в связи с использованием свойств памяти при обучении физическим упражнениям. Кроме того, количество элементов, изучаемых на одном занятии, составляет не более 10 базовых элементов. В дальнейшем, когда все элементы освоены, можно переходить к многократному повторению стиля тайского бокса.

Отличие технологии от типовых тематических планов для детско-юношеских спортивных школ, в том, что обучение тайскому боксу происходит гораздо быстрее и эффективнее, что способствует увеличению времени на учебно-тренировочных занятиях по обучению тактике ведения поединка и общей физической подготовке.

**Формы организации учебного занятия**

Основной формой организации проведения занятий с учетом возрастных психологических особенностей учащихся, целей и задач программы является учебно-тренировочное и практическое занятия.

**Алгоритм учебного занятия**

* Вводная часть (организовать учащихся, объяснить задачи занятия, подготовка организма учащихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений (разминка);
* Основная часть (решение основных задач занятия, изучение нового, повторение пройденного материала, отработка двигательных умений и навыков (удары руками, ногами, стойки, общая физическая подготовка);
* Заключительная часть (Подведение итогов, игра, заминка).

**Особенности организации образовательной деятельности**

При реализации программы используется групповая и индивидуальная формы работы с учащимися. Эффективность работы связана с соблюдением определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

Индивидуальная: предполагает работу педагога с отдельным учащимся индивидуально.

Подгрупповая и групповая: групповая работа может быть эффективна только при условии соблюдения определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

В летний период занятия могут быть реализованы в рамках самостоятельного освоения учащимися программы в соответствии с содержанием программы (Приложение 2). Формой контроля является летнее портфолио учащегося.

**Дидактические материалы**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Название материала** |
| 1. | Официальное методическое пособие Федерации тайского бокса России «Аттестация на I кхан» |
| 2. | Карточка подвижной игры «Снайпер» |
| 3. | Карточка подвижной игры «Вызов номеров» |
| 4. | Карточка подвижной игры «Третий лишний» |
| 5. | Карточка подвижной игры «Пустое место» |
| 6. | Карточка подвижной игры «Полоса препятствий» |

## План воспитательной работы объединения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Единая воспитательная тема учреждения** | **Мероприятия творческого объединения**  |
| 1. | сентябрь | «Знакомьтесь – это МЫ!» | Родительское собрание «Давайте познакомимся» |
| 2. | октябрь | «Дети. Техника. Творчество» | Викторина «Я о спорте знаю все» |
| 3. | ноябрь | «Вся жизнь в твоих руках» | Беседа «Здорово здоровым быть!» |
| 4. | декабрь | «Пора чудес и волшебства» | Новогодняя развлекательная программа «Новогодний калейдоскоп» |
| 5. | январь | «Безопасность детства» | Конкурс «Береги здоровье смолоду» |
| 6. | февраль | «Это нашей истории строки» | Участие в акциях, приуроченных празднованию 23 февраля |
| 7. | март | «Будь человеком, человек» | Участие в акциях, приуроченных празднованию 8 марта |
| 8. | апрель | «Говорим здоровью – «ДА!» | Беседа «Здорово здоровым быть!» |
| 9. | май | «Славе – не меркнуть! Традициям – жить!» | Участие в акциях, приуроченных празднованию Дня Победы |
| 10. | июнь | «Территория детства» | Игровая программа «Здравствуй, лето!» |

**Список литературы**

1. Барилле, А. Как устроено тело человека [Текст] / А. Барилле. – М.: ООО «Де Агостини». - 2007. – (Как устроено тело человека. Выпуски № 1-52)
2. Ильин, В. Ю. Аттестация с I по VIII кхан: Методическое пособие с первого по четвертый год обучения [Текст] / В. Ю. Ильин. - Кемерово: Официальная общественная организация «Федерация тайского бокса России», 2017. - 244с.
3. Кузнецов, В. В. Бокс в школе: учебно-методическое пособие [Текст] / В. В. Кузнецов; Рецензенты: А. Н. Ходаковский, Н. В. Кутловский, В. А. Коляко. - Департ. образования Администр., ОблИУУ. - Кемерово: 1996:124с. - ISBN 5-7148-0106-7/.
4. Лучшие психологические тесты [Текст] / сост. М. В. Оленникова. - М.: АСТ; Спб.: Сова, 2010. - 639 с.
5. Организм человека [Текст] / ред. Н. Сендерова. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002. – 40 с. - (Науч. попул. изд – е. Все обо всем)
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения: Учебное издание [Текст] / В. Н. Платонов; Л. Прокопенко. - М.: Советский спорт, 2005. - 820с.

**Приложение 1. Календарный учебный график**

2022-2023 учебный год

Программа «Тайский бокс»

Год обучения 1

Группа № 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | УТЗ | 2 | Вводное занятие. Правила ОТ и ТБ. | беседа |
|  |  | УТЗ | 2 | Контрольные нормативы | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Физическая подготовка в тайском боксе | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Круговая тренировка | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Игровая тренировка | Игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Интервальная тренировка | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Кроссовая подготовка | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Стойка и передвижения | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Фронтальная стойка | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары в тайском боксе | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары локтями | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары коленями | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Многосерийные комбинации ударов | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Комбинации ударов коленями и локтями | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Защиты в тайском боксе | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Защита уклонами | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Защита в стойке шагом назад | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Техника защита-контратака | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Техника ударов ногами | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Клинч  | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Техника клинча | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Замки в клинче и освобождение от них | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Работа с экраном в клинче | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Скручивание в клинче | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к аттестации на I кхан | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Работа локтями в клинче | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Защитные действия в клинче | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Выжимание в клинче | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Перехват инициативы в клинче | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Комбинации ударов на лапах  | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Базовые комбинации ударов | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Многосерийные комбинации на лапах | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Учебные поединки | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Вольные бои  | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Конкурсы показательные выступления | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к соревнованиям  | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Круговая тренировка | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Игровая тренировка | игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Базовые комбинации ударов | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Учебные поединки | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Учебные поединки | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Игровая тренировка | игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Конкурсы показательные выступления | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Контрольные нормативы | контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Техника выполнения базовых комплексов (I кхан) | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к соревнованиям | промежуточная диагностика |
|  |  | УТЗ | 2 | Круговая тренировка | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Игровая тренировка | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Базовые комбинации ударов | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Многосерийные комбинации на лапах | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Учебные поединки | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Игровая тренировка | игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Вольные бои | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Конкурсы показательные выступления | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к соревнованиям | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Круговая тренировка | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Базовые комбинации ударов | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Учебные поединки | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Многосерийные комбинации на лапах | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Игровая тренировка | игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к соревнованиям | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Базовые комбинации ударов | игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Учебные поединки | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Игровая тренировка | игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Базовые комбинации ударов | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Учебные поединки | опрос |
|  |  | УТЗ | 2 | Соревнования | контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Контрольные нормативы | контрольное выполнение упражненияитоговая диагностика |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к аттестации на I кхан | экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Подведение итогов года | опрос |
|  |  | Итого: | 144 ч |  |  |

**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1. | 1 | Основы ЗОЖ. <https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w>. | Портфолио учащегося |
| 2. | 1 | Основы формирования ЗОЖ. <https://youtu.be/XIMtJo6lmIM>. | Портфолио учащегося |
| 3. | 1 | «История создания тайского бокса в Кузбассе». <https://vk.com/video-20886424_456239242> . | Портфолио учащегося |
| 4. | 1 | «Гибкость» видеоматериал: <https://www.youtube.com/watch?v=Bvr45bBe97g> | Портфолио учащегося |
| 5. | 1 | «Подвижные игры дома» видеоматериал: : <https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg> . | Портфолио учащегося |
| 6. | 1 | «Аттестация I кхан»: <https://www.youtube.com/watch?v=d8Cfuhdg34s> | Портфолио учащегося |
|  | 6 ч. |  |  |