Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «16» 08 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
_____ Л.И. Пенькова
Приказ № 1 «01» 09 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАЙСКИЙ БОКС»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: базовый

Автор – составитель:
Новикова С. В., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

г. Челябинск, 2022

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Тайский бокс»

№п/п	Дата внесения изменений	Основание для корректировки	Внесенные изменения	Кем внесены
1.	12.08.2023	Письмо Комитета по делам образования г. Челябинска от 15.05.2023	Разработка раздела ДООП «Воспитательная деятельность»	Новикова С. В.
2	28.07.2026	Программа развития МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска» на период 2026-2028 года	Внесение в программу этнокультурного компонента воспитания	Новикова С. В.
3.	28.07.26	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026	Корректировка пункта ДООП 1.1.1. «Нормативно-правовая база»	Новикова С. В.

Информационная карта

Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Тайский бокс»

Название программы	«Тайский бокс»
ФИО педагога, реализующего программу	Новикова Светлана Владимировна
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый
Форма обучения	Очная
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	3 года
Количество часов по программе	216/216/216
Содержание программы	Содержание программы включает разделы: "Общая физическая подготовка", "Основы техники и тактики тайского бокса", "Правила соревнований. Методики судейства"
Возраст обучающихся	7-18 лет
Цель программы	Овладение основами технико-тактических приемов в тайском боксе, популяризация этого вида спорта, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни
Задачи программы	Предметные: - познакомить с историей тайского бокса; - получить знания о теории тайского бокса; - обучить техническим приемам, применяемым в тайском боксе. Метапредметные: - развивать уровень физических качеств учащихся; - развивать желание совершенствовать ранее изученные технические приёмы и удары, наиболее часто применяются в данном виде спорта; - развивать устойчивый интерес к занятиям спортом; - способствовать формированию функциональной грамотности у обучающихся. Личностные: воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся - формировать чувства дружбы и товарищества, морально - волевые качества, готовности к взаимопомощи; - формировать навыки здорового образа жизни.
Планируемые результаты	В результате обучения по программе, обучающиеся должны развить физические качества, приобрести навыки, тайского бокса, применять знания и навыки тайского бокса в соревновательной

	деятельности, прослеживается положительная динамика в формировании функциональной грамотности у обучающихся

Оглавление

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка……..……..…….3

1.1.1. Нормативно-правовая база…….....3

1.1.2. Направленность программы……..……..4

1.1.3. Актуальность программы……..……..4

1.1.4. Отличительные особенности программы …….....4

1.1.5. Адресат программы ……...……..…….....6

1.1.6. Объем и срок освоения программы ……...6

1.1.7. Формы обучения ……..……...……...……..6

1.1.8. Особенности образовательного процесса ……...……6

1.1.9. Режим занятий ……...……...……...7

1.2. Цель и задачи программы……...……..…….....7

1.3. Содержание программы……...…….…….....8

1.3.1. Учебный план…….....……..…….....8

1.3.2. Содержание учебного плана……..…….....9

1.4. Планируемые результаты……15

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график…….....17

2.2. Условия реализации программы…….....23

2.3. Формы аттестации……..……..……23

2.4. Оценочные материалы……..…….....24

2.5. Методические материалы……..……..…….....25

Раздел № 3. «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся……..28

3.2. Формы и методы воспитания……...28

3.3. Условия воспитания, анализ результатов……...29

3.4. Календарный план воспитательной работы……30

4. Список литературы……...…..…….....32

5. Приложения……..34

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Тайский бокс чрезвычайно богат и разнообразен объемом физических движений. Именно тайский бокс как физического совершенствования тела позволяет реализовывать человеку во всей полноте физическую, эмоционально-волевую и духовную сферы. Тайский бокс – это испытанное средство для развития силы, выносливости, подвижности, приобретении хорошей осанки, красивой и статной фигуры.

1.1.1 Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тайский бокс» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 1 января 2026 года (редакция от 29.12.2025) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 29.12.2025г.).

3. Указ Президента Российской Федерации от 09 сентября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ по сохранению и укреплению духовно-нравственных ценностей».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. №1745 – р «Изменения, которые вносятся в Концепцию дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». (действ. до 01.09 2032 г.).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

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

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

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

11. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания, 23.03.23»

12. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

13. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска».

1.1.2 Направленность программы

Программа «Тайский бокс» имеет физкультурно-спортивную, направленность.

1.1.3 Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Тайский бокс» (далее программа) выражается в популярности, среди подрастающего поколения тайского бокса как вида спорта. Программа направлена на обеспечение духовно- нравственного воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны.

Тайский бокс, как средство физического и духовного воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Это одно из самых популярных спортивных занятий, получившее широкое распространение в России. Современные тенденции развития тайского бокса в нашей стране, направленные на увеличение массовости, популяризации данного вида спорта и повышения уровня совершенствования, требуют обучения этому виду физического совершенствования тела не только в рамках уроков физической культуры в школе, где очень мало часов отводится на эти виды деятельности, но и на более высоком уровне – в дополнительном образовании детей.

1.1.4 Отличительные особенности

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс» уделяется внимание формированию у обучающихся функциональной грамотности. Необходимость этого обусловлена современными ориентирами в образовании - не дать как можно больше новых знаний обучающимся, а научить их использовать в повседневной жизни: умение решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности, включающих владение ключевыми компетенциями.

Для этого специально разработаны и включены в программу обучающие компоненты:

Специально разработанные задания, направленные на развитие функциональной грамотности, используются в учебном процессе при изучении разделов (тем) программы «Тайский бокс». (Приложение 2).

Данная программа реализуется в 3 этапа:

1-й этап- обучающийся приобретает необходимые навыки и умения для дальнейшего изучения тайского бокса. Основное внимание уделяется общей физической подготовке и общей выносливости. Изучаются основные стойки, перемещения, несложные в техническом исполнении удары.

2-й этап – идёт постановка тактических задач поединка. Развивается психические качеств, способствующие эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления. Проводятся учебные поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вырабатываются социальное отношение к послушанию. Совершенствуются стойки, перемещения, удары.

3-й этап – добавляются сложно координационные упражнения и удары. Большое внимание уделяется развитию специальной выносливости. Используется индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена. Допускается участие в соревнованиях как необходимое условие совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств учащегося.

1. Учебные занятия в первый год обучения, не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

В содержание учебного материала включен региональный компонент, который направлен на воспитание патриотизма, формирование нравственных ценностей, формирование гражданской идентичности у обучающихся, через занятия тайским боксом.

Содержание регионального компонента в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предусматривает изучение региональных особенностей национальных видов спорта.

Для реализации регионального компонента в дополнительной программе используются различные формы работы с обучающимися

- практические занятия (изучение национальных видов спорта, игр)
- игры;

1.1.5 Адресат программы

Программа «Тайский бокс» предназначена для обучающихся 7 – 18 лет Подростковый возраст - это переходный период от детства до взрослого состояния, которое характеризуется их психоэмоциональной и социальной незрелостью. В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте, организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма подростка; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий спортом.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развёртывающимся в это время. Установлено, что к 12-летнему возрасту, происходит все большее развитие регулирующее - тормозящего контроля головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.). В подростковом возрасте у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. При правильной методике занятия спортом в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма обучающихся.

Программа может быть реализована для детей с ОВЗ при отсутствии медицинских противопоказаний (при возможности создания условий для осуществления образовательной деятельности и возможности освоения обучающимися данной программы).

1.1.6 Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 3 года, по 216 учебных часов в год.

1.1.7 Формы обучения

Форма обучения очная. В связи с эпидемиологической обстановкой форма обучения может быть - дистанционная. (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4);

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

Обучение и воспитание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс» ведется на государственном языке РФ-русском.

Даная программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Расписание занятий объединения составляется для наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагога, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Для совместной деятельности обучающихся и родителей организуются и проводятся массовые мероприятия, создаются необходимые условия

Занятия в объединении с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному плану

Прием в объединение осуществляется с личного согласия обучающихся, согласия родителей, допуска медицинского работника.

Организационные формы обучения: занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом. Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при наличии заявления от родителей (законных представителей). Особые условия для приема учащихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется.

Обучающиеся, имеющие специальную подготовку, могут зачисляться на 2 и последующие годы обучения, на основании успешных результатов входной (индивидуальной) диагностики.

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей.

Наполняемость группы: 10-15 человек, что соответствует нормативным документам учреждения и санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду спорта.

В объединении могут заниматься обучающиеся разного возраста.

1. 1.9 Режим занятий

	I год обучения	II год обучения	III год обучения
Количество раз в неделю	3	3	3
Количество часов в неделю	6	6	6
Продолжительность одного занятия	45 мин	45 мин	45 мин
Количество часов в год	216	216	216

По уважительной причине календарно-тематическое планирование может корректироваться. Программа считается выполненной, если сокращена не более, чем на 15 % в год.

1.2 Цель и задачи реализации программы

Цель: овладение основами технико-тактических приемов в тайском боксе, популяризация этого вида спорта, приобщение обучающихся к здоровому образу

жизни**.**

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить с историей тайского бокса;
- получить знания о теории тайского бокса;
- обучить техническим приемам, применяемым в тайском боксе.

Метапредметные:

- развивать уровень физических качеств обучающихся;
- развивать желание совершенствовать ранее изученные технические приёмы и удары, наиболее часто применяются в данном виде спорта;
- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- способствовать формированию функциональной грамотности у обучающихся.

Личностные:

- воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся
- формировать чувства дружбы и товарищества, морально - волевые качества, готовности к взаимопомощи;
- формировать навыки здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№	Наименование раздела /темы /блока	Всего по разделу / блоку	1 год	Форма аттестации	2 год	Форма аттестации	3 год	Форма аттестации
1	Вводное занятие	12	4	-	4	-	4	-
2	Общая физическая подготовка	160	70	Контрольные нормативы	50	Контрольные нормативы	40	Контрольные нормативы
3	Основы техники и тактики тайского бокса	102	34	Контрольное тестирование	40		28	Ответы на контрольные вопросы
4	СФП тайского боксёра	200	80	Зачёт	50	Зачёт	70	Сдача контрольных нормативов
5	Совершенствование тактических действий	80	-		40	Зачёт	40	
6	Правила соревнований. Методика судейства.	82	24	Опрос	28		30	Тестирование

7	Итоговое занятие	12	4	-	4	-	4	-
ИТОГО:		648	216		216		216	

1.3.2 Содержание учебного плана

1 год обучения

Наименование темы	Количество часов			**Форма аттестации\контроля**
	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1. Вводное занятие.	1	3	4	Опрос
2. Входной контроль. Общая физическая подготовка.	20	50	70	Сдача контрольных нормативов
3. Основы техники и тактики тайского бокса	14	20	34	Сдача контрольных нормативов
4. СФП тайского боксёра. Промежуточный мониторинг	20	60	80	Сдача контрольных нормативов
Правила соревнований. Методика судейства.	20	4	24	Опрос
5. Итоговое занятие.	2	2	4	Сдача контрольных нормативов
Итого	77	139	216	

Тема 1. Вводное занятие. Введение в программу.

Инструктаж по ОТ и ТБ, учебная эвакуация

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении тайского бокса.

Региональный компонент: Знакомство с национальными видами спорта. Рассказ о выдающихся спортсменах тай боксёрах Южного Урала

Практика: входящий контроль

Тема 2 Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с терминологией и с правильной техникой выполнения упражнений для развития общей выносливости.

Практика:

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

Подвижные игры и эстафеты:

Региональный компонент: подвижные игры народов Южного Урала на ловкость, быстроту, выносливость.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Тема 3 Основы техники и тактики тайского бокса.

Теория: Значение правильного выполнения тех или иных действий в тайском боксе. Значение тактики в тайском боксе. Подготовительные действия: раздергивание, перемещения и т.д. Атака и контратака. Тактика ведения боя с тайбоксером атакующего характера и, наоборот с отступающим противником. Выбор защитных действий для последующей контратаки. Ведение боя с леворуким спортсменом, со спортсменом высокого или низкого роста. Изучение мастерства знакомого противника и планирование боя.

Практика. Перемещения – вперед-назад, влево-вправо, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево, подскоки (слитные скольжения) повороты (вращения со смещением как на левой, так и на правой ноге). Основные удары руками - прямые ударов, боковые ударов. Основные удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками.

Тема 4 Специальная физическая подготовка тайского боксёра.

Теория: Объяснение важности множественного повторения, работы на снарядах, психологического настроя на поединок.

Практика Работа на снарядах, развивающая скоростно-силовую выносливость, оттачивание точность движений и автоматизации действий.

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов учебного года, обсуждение заданий на лето, планы, на следующий учебный год.

Практика: Промежуточная аттестация.

2 год обучения

Наименование темы	Количество часов			**Форма аттестации\контроля**
	Теоретические занятия	Практические занятия	Итого	
1. Вводное занятие. Входной контроль	1	3	4	Опрос
2. Общая физическая подготовка	10	40	50	Сдача контрольных нормативов
3. Основы техники и тактики тайского бокса	10	30	40	Сдача контрольных нормативов
4. Специальная физическая подготовка тайского боксёра	10	40	50	Сдача контрольных нормативов
5. Совершенствование тактических действий	20	20	40	Опрос
6. Правила соревнований. Методика судейства.	8	20	28	Сдача контрольных нормативов
7. Итоговое занятие	2	2	4	

Итого	61	155	216	

Тема 1. Вводное занятие

Инструктаж по ОТ и ТБ, учебная эвакуация

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении тайского бокса.

Региональный компонент: Рассказ о связи спорта с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народов региона.

Практика: входящий контроль

Тема 2 Общая физическая подготовка.

Теория Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к послушанию.

Региональный компонент: Учет климатических особенностей Уральского региона при планировании тренировочного процесса.

*Практика: а*кробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения. Упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения

Бег на скорость 30, 60, 100 м. Бег на выносливость – 500 - 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Метание набивного мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах.

Тема 3 Основы техники и тактики тайского бокса

Теория. Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

Практика Совершенствование стоек, перемещений, основных ударов. Основные удары руками – боковые удары: боковой удар левой рукой в голову, боковой удар правой рукой в голову. Удары руками снизу (апперкоты): удар снизу левой рукой в голову, удар снизу правой рукой в голову.

Удары локтями – боковой удар левым локтем в голову, удар локтем сверху вниз (нисходящий), круговой удар правым локтем в голову с разворота.

Тема 4 Специальная физическая подготовка тайского боксёра

Теория Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения исхода поединка. Развитие антиципации путем моделирования поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

Практика Основные удары ногами: прямые ударов ногой- прямой удар ногой с акцентом на скорость, прямой удар ногой с акцентом на силу, прямой удар ногой с короткой дистанции, боковые ударов ногой – боковой удар ногой с акцентом на скорость, боковой удар ногой с акцентом на силу, боковой удар с длинной дистанции, ударов ногой в сторону. Удары коленями: удар коленом снизу, удар коленом сбоку. Блоки – руками, локтями, голенью.

Тема 5 Совершенствование тактических действий

Теория Значение правильного исполнения атакующих и защитных действий. План ведения предстоящих боев. Предполагаемое время начала боя каждого участника. План ведения боя и тактические задания на предстоящий бой.

Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон в действиях спортсмена. Выводы для дальнейшей учебно-тренировочной работы как для группы в целом, так и для каждого спортсмена в отдельности.

Практика Демонстрация ударов ногами: прямых - с акцентом на скорость, прямой удар ногой с акцентом на силу, прямой удар ногой с короткой дистанции, боковые ударов ногой – боковой удар ногой с акцентом на скорость, боковой удар ногой с акцентом на силу, боковой удар с длинной дистанции, удар ногой назад с акцентом на силу.

Демонстрация ударов коленями: снизу, сбоку, в клинче.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов учебного года, обсуждение заданий на лето, планы, на следующий учебный год

Практика: Промежуточная аттестация.

3 год обучения

Наименование темы	Количество часов			
	Теоретические занятия	Практические занятия	Итого	Форма аттестации\контроля
1. Вводное занятие	1	3	4	Опрос
2. Общая физическая подготовка	10	30	40	Сдача контрольных нормативов
3. Основы техники и тактики тайского бокса	8	20	28	Сдача контрольных нормативов
4. Специальная физическая подготовка тайского боксёра	20	50	70	Сдача контрольных нормативов
5. Совершенствование тактических действий	10	30	40	Опрос
6. Правила соревнований. Методика судейства.	7	23	30	Сдача контрольных нормативов
7. Итоговое занятие	2	2	4	

Итого	58	158	216	

Тема 1. Вводное занятие

Инструктаж по ОТ и ТБ, учебная эвакуация

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении тайского бокса.

Региональный компонент: Рассказ о связи спорта с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народов региона. Способы поднятия спортивного мастерства, используя местный рельеф и кухню.

Практика: входящий контроль

Тема 2 Общая физическая подготовка

Теория: Методика развития и сохранения скоростно-силовых показателей. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки. Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Региональный компонент: Методика развития и сохранения скоростно-силовых показателей используя особенности рельефа Уральского региона и национальные игры.

Практика Региональный компонент: подвижные игры народов Южного Урала на ловкость, быстроту, выносливость.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах, сдвоенные прыжки. Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг). Броски мяча одной и двумя руками. Метание набивного мяча. Перетягивание каната.

Тема 3 Основы техники и тактики тайского бокса

Теория Техника тайского бокса. Классификация ударов и защитных действий в разных ситуациях боя. Контратака и встречные удары на атаку противника. Раздергивающие действия и их применение. Психологическая подготовка. Психология поединка (общие понятия).

Практика Основная форма проведения учебных занятий – групповая. Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д.

Тема 4 Специальная физическая подготовка тайского боксёра

Теория Методы и приёмы совершенствования прямых, боковых ударов руками, ногами, локтями. Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в тайском боксе. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Психология поведения в случае проигрыша.

Практика Боковые удары: боковой удар левой (передней) рукой в голову, боковой удар правой (задней) рукой в голову. Удары руками снизу (апперкоты): удар снизу левой рукой в голову, удар снизу правой рукой в голову. Удар обратной стороной кулака с разворотом (бэк-фист)

Удары локтями – боковой удар левым локтем в голову, удар локтем сверху вниз (нисходящий), круговой удар правым локтем в голову с разворота, удар локтем снизу-вверх (восходящий).

Тема 5 Совершенствование тактических действий

Теория Значение правильного исполнения атакующих и защитных действий. План ведения предстоящих боев. Предполагаемое время начала боя каждого участника. План ведения боя и тактические задания на предстоящий бой.

Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон в действиях спортсмена. Выводы для дальнейшей учебно-тренировочной работы как для группы в целом, так и для каждого спортсмена в отдельности.

Практика Демонстрация ударов ногами: прямых - с акцентом на скорость, прямой удар ногой с акцентом на силу, прямой удар ногой с короткой дистанции, боковые ударов ногой – боковой удар ногой с акцентом на скорость, боковой удар ногой с акцентом на силу, боковой удар с длинной дистанции, удар ногой назад с акцентом на силу.

Демонстрация ударов коленями: снизу, сбоку, в клинче.

Тема 6 Правила соревнований. Методика судейства

Теория Установка перед боем, разбор проведенных поединков. Особенности предстоящих соревнований и определение заданий участникам с учетом сведений о боевой тактике противников. Правила соревнований и методика судейства Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные ударов и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. За что присуждается победа. Действия рефери, жесты и команды. Поведение участников с выходом в ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

Практика Спарринговая работа, с заданными условиями.

Тема 7. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов учебного года, обсуждение заданий на лето.

Практика: Итоговая аттестация.

Краткое содержание теоретических занятий

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методики их единения.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физ. нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Методы и средства воспитания волевых качеств у тай-боксеров. Спортивная психология. Ее значение в тайском боксе. Психологическая характеристика тай-боксера. Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке. Психологическая подготовка тай-боксера к соревнованиям. Индивидуальные

особенности тай-боксера. Ранняя психологическая подготовка. Подготовка в процессе всего турнира, перед боем и между боями. Влияние коллектива и тренера на психологическое состояние тай-боксера. Влияние окружающей среды на психику тай-боксера в процессе тренировки и соревнований. Самостоятельная занятие тай-боксера. Значение самостоятельных занятий тай-боксера. Содержание и методика утренней специализированной зарядки, самостоятельных тренировочных занятий по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям тайским боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях тайским боксом. Объективные данные при самоконтроле: вес, динамометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Травмы в тайском боксе и их профилактика. Общая характеристика травм: легкие, средние и тяжелые. Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствие мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками организации в проведении занятий и методики обучения и тренировки, несоответствие места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или не квалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм. Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях тайским боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика ведения тренировки, повседневная разъяснительная работа по профилактике травматизма.

Оборудование и инвентарь. Зал для занятия, его размеры, освещение, вентиляция и оборудование. Оборудование обычного спортивного зала или помещения, временно отводимого для занятий. Оборудование спортивной летней площадки для занятий на открытом воздухе. Ринг, его размер. Общественный и личный инвентарь: боксерские перчатки, капа, шлем, жилет, накладки на голень и на локти, скакалка, резиновый эспандер и другие. Гигиенические требования к содержанию зала и хранению инвентаря.

1.4 Планируемые результаты

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы «Тайский бокс» обучающиеся демонстрируют следующие предполагаемые результаты:

А) Предметные

К концу первого года обучения учащийся должен	
знать:	уметь:

-технику безопасности на занятиях; -историю развития тайского бокса в Российской Федерации и за рубежом; - технику безопасности на занятиях; - основные стойки, передвижения, виды ударов.	-соблюдать технику безопасности на занятиях -владеть основами спортивной техники; -наносить удары прямые руками, ногами, локтями, коленями;
К концу второго года обучения учащийся должен	
знать: - специальную терминологию; - правила дыхания при выполнении ударов; -основы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях тайским боксом; - правила распределения нагрузки во время тренировки.	уметь: -составлять режим дня; -правильно дышать при выполнении ударов; -работать в клинче; -наносить боковые удары руками, ногами, локтями; -распределять нагрузки во время тренировки.
К концу третьего года обучения учащийся должен	
знать: -приемы повышения степени владения ударами ногами, руками, коленями и локтями; - приемы повышения степени владения работой в клинче. - проявлять устойчивый интерес к занятиям спортом	уметь: -использовать перерыв для отдыха и исправления допущенных ошибок; -анализировать своё мышечное состояние; - работать в клинче.

Б) Метапредметные.

По окончании освоения программы у обучающихся прослеживается положительная динамика в:

- развитии физических качеств учащихся;
- проявлении желания совершенствовать ранее изученные технические приёмы и удары, наиболее часто применяются в данном виде спорта;
- проявлении устойчивого интереса к занятиям спортом;
- прослеживается положительная динамика в формировании функциональной грамотности у обучающихся.

В) Личностные.

По окончании освоения программы у обучающихся прослеживается положительная динамика в:

- проявлении чувства дружбы и товарищества, морально - волевых качеств, готовности к взаимопомощи;
- стремлении к укреплению здоровья;
- стремлении к достижению спортивных результатов и повышению спортивной подготовки.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс»

1 год обучения

1 полугодие 2026-2027 уч. год

Месяц		**Сентябрь**				Октябрь					**Ноябрь**				Декабрь					**Январь**
Недели обучения		03-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-30	31-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 1.1	Контроль	Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	**Каникулы**
	Практика	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	
	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2		

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс»
1 год обучения
2 полугодие 2026-2027 уч. Год

Месяц		Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП
Недели обучения		11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-30	01-31	01-31		
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53	**53**	
Группа 1.1	Контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	**Каникулы**					**216**
	Практика	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	6						**139**
	Теория	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2							**77**

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс»
2 год обучения
1 полугодие 2026-2027
учебный год

Месяц		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь
Недели обучения		03-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-30	31-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 2.1	Контроль	Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	**Каникулы**
	Практика	4	4	5	3	6	4	4	4	5	4	4	4	4	4	6	4	6	6	
	Теория	2	2	1	3		2	2	2	1	2	2	2	2	2		2			

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс»
2 год обучения
2 полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП
Недели обучения		11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-30	01-31	01-31		
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53	**53**	
Группа 1.1	Контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	**Каникулы**					**216**
	Практика	3	6	4	4	4	4	4	4	3	6	4	4	4	4	4	4	4	4						**155**
	Теория	3		2	2	2	2	2	2	3		2	2	2	2	2	2	2	2						**61**

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс»
3 год обучения
1 полугодие 2026-202 учебный год

Месяц		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь
Недели обучения		03-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-30	31-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 3.1	Контроль	Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	**Каникулы**
	Практика	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	
	Теория	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тайский бокс»
3 год обучения
2 полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП
Недели обучения		11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-30	01-31	01-31		
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53	**53**	
Группа 3.1	Контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	**Каникулы**					**216**
	Практика	4	4	4	4	6	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	6	6	6	6						**158**
	Теория	2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	2										**58**

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации общеобразовательной программы.

Занятия проходят в спортивном зале, отвечающем требованиям СанПиН, где имеются:

- подвесные мешки для отработки ударов руками и ногами;
- гантели разного веса,
- гири

Кадровое обеспечение реализации программы. Программу реализует педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

При оценке планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы используются:

Входящая аттестация основана на проведении начального тестирования

Текущая аттестация - занятия по освоению пройденных тем.

Промежуточная аттестация (по итогам полугодия и года) – включает тестирование, сдачу контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация (по итогу освоения программы) – контрольное тестирование, соревнования различного уровня.

График оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы

Вид контроля	I год обучения	II год обучения	III год обучения
Входной	сентябрь	сентябрь	сентябрь
Текущий	сентябрь-май	сентябрь-май	сентябрь-май
Промежуточный	май	май	
Промежуточный			май

Форма промежуточной аттестации

Входящая аттестация проводится про пройденным темам предыдущего года обучения. Сдача нормативов, соответствующих году обучения.

Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, а также— после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс.

Основные формы аттестации являются:

-тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

-результативность индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Формой представления итогов освоения дополнительной образовательной программы, является выступление обучающегося на Первенствах и Чемпионатах Челябинской области.

2.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности освоения программы.

Большое значение в оценке достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы имеют открытые и контрольные занятия, которые проходят два раза в течение каждого учебного года. Немаловажное значение имеют выступления на соревнованиях различного уровня: Чемпионат и Первенство города, области, России, а также турниры «Открытый ринг». Одной из форм подведения итогов реализации программы являются тесты и анкетирование.

Способы определения результативности освоения программы

Вид результата	Способы оценивания
Результаты обучения	Опросы, тесты на знание теоретической часть программы Сдача контрольных нормативов Участие в соревнованиях
Результаты развития	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
Результаты воспитания	Педагогическое наблюдение

Критерии оценки тестовых заданий

Уровень	Критерии оценки
Высокий	85-100% правильных ответов
Выше среднего	71-84% правильных ответов
Средний	50-70% правильных ответов
Низкий	0-49% правильных ответов

Умения и навыки освоенные обучающимися в ходе освоения программы оцениваются путём выполнения контрольных заданий (нормативов). Тесты, контрольные нормативы и критерии оценивания представлены в приложении.

Показатели для оценки результатов развития

	Критерий	Высокий	Средний	Низкий
1	Умение индивидуально выполнять задания тренера	Чётко выполняет все задания тренера	Перед выполнением переспросит, и будет работать по заданию	Перед выполнением переспросит, и работать будет не

				по заданию
2	Достигнут достаточно высокий уровень физических качеств учащихся	Превосходит контрольные требования по ОФП	Укладывается в контрольные требования по ОФП	Не укладывается в контрольные требования по ОФП
3	Сформированы навыки быстроты, ловкости и координации движений обучающихся	Превосходит контрольные требования по СФП	Укладывается в контрольные требования по СФП	Не укладывается в контрольные требования по СФП
4	Уровень стремления к повышению спортивной подготовки	На занятиях делает больше, чем остальные, пользуется дополнительной информацией	Выполняет все указания тренера, но не более того	Не выполняет указания тренера, ищет повод для невыполнения указаний
5	Умение анализировать своё мышечное состояние	Ведёт контроль за самочувствием, работает исходя из физического состояния	Ведёт контроль за самочувствием, не пользуется знаниями о своём физическом состоянии	Не ведёт контроль за самочувствием, не пользуется знаниями о своём физическом состоянии

Для оценки выполнения обучающимися заданий, направленных на формирование функциональной грамотности в рамках текущего контроля может использоваться дихотомическая шкала (неправильный ответ - 0 баллов, правильный ответ-1 балл), политомическая шкала (верный ответ-2 балла, частично верный ответ – 1 балл, неверный ответ – 0 баллов) - для выполнения заданий **со свободным полным ответом**.

Количество правильно решенных заданий	**Уровень сформированности функциональной грамотности**
85-100%	высокий
51-84%	средний
Менее 50 %	низкий

2.5. Методические материалы

Основная форма проведения учебных занятий – групповая. Учебные занятия проходят в форме группового обучения с разновозрастным постоянным составом

обучающихся. В процессе реализации дополнительной образовательной программы «Тайский бокс» используются разнообразные формы учебных занятий: практическое, комбинированное, самостоятельное занятие, занятие-соревнование, мастер-классы (при реализации общеобразовательной программы педагог и обучающиеся взаимодействуют с Челябинской региональной спортивной общественной организацией "Федерация тайского бокса", ДЮСШ "Мастер"). А также идёт тесное сотрудничество с родителями занимающихся. Родители обеспечивают строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все то, на что советует обращать внимание тренер. В программе используется:

-метод объяснительно-иллюстративный или наглядный (творческое взаимодействие педагога с воспитанниками на основе примеров различных ситуаций);

-репродуктивный метод (тренировка, неоднократное повторение упражнения);

-исследовательский метод (самостоятельный разбор материала обучающимися);

-метод проблемной ситуации (ставится конкретная теоретическая задача, требующая для своего решения мобилизации всех личных знаний каждого участника);

-метод мозгового штурма (обсуждение идей), результатом которого является постановка тактики поединка;

-частично-поисковый метод (знания обучающимся не предлагаются в «готовом» виде, их нужно добывать самостоятельно, педагог организует не сообщение или изложение знаний, а поиск новых знаний с помощью разнообразных средств, обучающиеся под руководством педагога самостоятельно рассуждают, решают возникающие познавательные задачи, создают вместе с педагогом и разрешают проблемные ситуации, анализируют, сравнивают, обобщают, делают выводы, в результате чего у них формируются осознанные прочные знания.

Список ссылок для дистанционного обучения.

1. Комплекс обучающего видео к разделу программы специальная физическая подготовка

https://vk.com/videos-29137878?section=album_43600985

2. Обучающее видео к разделу программы общая физическая подготовка

https://vk.com/videos-29137878?section=album_43600985&z=video-29137878_456239029%2Fclub29137878%2Fpl_-29137878_43600985

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть.

Задача подготовительной части подготовить организм обучающихся к предстоящему занятию, привести функциональные системы организма к оптимальному рабочему состоянию.

Основная часть.

В основной части решаются главные задачи занятия: образовательная, обучающая и воспитательная. В время объяснения нового материала используются различные методы: словесный, наглядный, практический.

Словесный метод включает в себя рассказ и объяснение материала.

Наглядный метод включает в себя показ объясняемого материала.

Практический метод включает в себя практическое выполнение объясняемого материала. Здесь применяется метод упражнения: повторный, переменный, комбинированный; игровой и соревновательный методы. Наиболее большое место уделяется игровому и соревновательному методам в виде различных эстафет и весёлых стартов, игр и так далее.

Заключительная часть.

Задача заключительной части - -восстановление всех систем организма в исходное состояние (в начале занятия), упражнения на расслабление мышц, упражнения на гибкость, подведение итогов занятия.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Раздел № 3 «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний). (обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними);

- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие) (реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей);

- приобретении соответствующего нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний (обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей).

Целевую основу воспитания обучающихся при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы «Тайский бокс»

Целевые ориентиры воспитания в программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к

нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

- источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практические занятия детей (подготовка к соревнованиям) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: выступления на соревнованиях и показательных выступлениях- способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Акции, месячники безопасности, флэш-мобы помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта.

В объединениях проводятся занятия по профилактике дорожно-транспортного травматизма, правонарушений, употребление ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающихся в педагогической поддержке Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром.

Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения .

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

Педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

Отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в

коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей. Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации, совместные праздники для детей и родителей, помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и мероприятий. Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы объединения и плана воспитательных мероприятий МБУДО «ЦВР г. Челябинска». План составляется на учебный год.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	**Название мероприятия**	**Форма проведения мероприятия**
Сентябрь		
«Я и здоровье»	День открытых дверей	Офлайн по всем структурным подразделениям (на территории)
	Культура поведения в образовательных учреждениях, коллективе	Круглый стол
«Я и природа»	Фотовыставка «Цветущий город» (выставка цветов и плодов)	через официальную группу в VK
Октябрь		
«Я и здоровье»	Месячник безопасности «Спешите делать добро»	Беседа, посвященная Дню пожилых людей
	«Мои интересы и склонности»	Беседа
Ноябрь		
«Я – гражданин»	«В единстве наша сила»	Беседа, посвященная Дню народного единства
	«Права, обязанности, ответственность!»	Беседа
«Я и семья»	Проект «Традиции моей семьи» - профессии, династии	Выставка рисунков и фотографий
Декабрь		
Я и культура»	Подготовка к Новому году.	Оформление зала.
«Я – гражданин»	Акция по ПДД «Зимние каникулы»	Просмотр презентации
Январь		
«Я и здоровье»	«Знайте правила движения, как таблицу умножения»	Викторина
	«Умей сказать: «Нет!»»	Беседа-практикум с элементами тренинга
Февраль		

Я – гражданин»	«День защитника отечества»	Беседа военно-патриотическая
	«Зарничка или штурм зимней крепости»	Военно-патриотическая игра
Март		
«Я и семья»	Женский день 8 Марта	Беседа + Презентация
	День сладкоежки	Конкурсная программа
Апрель		
Я и семья»	Юморина, посвященная Дню смеха	Викторина развлекательная
	«Удивительный мир космоса»	Игра-викторина
Май		
Я – гражданин» «Я и здоровье»	«Первомай-как все начиналось. История возникновения праздника 1 Мая »	Беседа
	«Георгиевская ленточка»	Акция
В течении всего года проводятся родительские собрания, а также индивидуальные консультации с родителями.		

4. Список литературы

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с. http://osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy/programma-po-boksu-dlya-sportivnoy/vsya-kniga.pdf

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. М.: ФиС, 1979.
https://nashol.me/20200225118632/boks-uchebnik-dlya-institutov-fizicheskoi-kulturi-degtyarev-i-p-1979.html

3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. https://www.studmed.ru/taratorin-n-n-sost-boks-spravochnik_e2ff2cd89a3.html

4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf

5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.http://olimpiec.yam.sportsng.ru/media/2018/11/26/1223242603/bulychev_a_i_-_boks.pdf

6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. -М., 1995. -212 с. http://sportlib.su/Annuals/Boxing/1983/

7. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. https://sheba.spb.ru/za/box-1956.htm

8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с. https://docs.cntd.ru/document/9025192

9. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Исследование быстроты реакции двигательного действия студентов // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №1, https://mir-nauki.com/PDF/51PDMN118.pdf (доступ свободный).

10. Засухин, А.Ф. Методика тренировки сильного удара и предупреждение травм кисти // Бокс : Ежегодник. - М., 1983. - С. 38. http://sportlib.su/Annuals/Boxing/1983/p38.htm

11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. https://sudact.ru/law/prikaz-goskomsporta-sssr-ot-09041987-n-228/polozhenie-o-detsko-iunosheskoi-sportivnoi-shkole/

12 Манжелей И.В., Чернякова С.Н. Методический практикум по физической культуре: Учебно-методическое пособие для студентов 3 курса всех направлений подготовки Тюменского государственного университета. Электронный ресурс. Режим доступа:
http://tmnlib.ru/jirbis/files/upload/books/PPS/Manzheley_Cherniykova_327_327(1)_UMP_2016.pdf. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. 2016, 80 с.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://minobrnauki.gov.ru

Федерация бокса РФ	http://www.boxing-fbr.ru/
Федерация бокса тайского РФ	http://rmtf.ru

5. Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
Вводные занятия			4
1.		Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
2.		Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
3.		Выдающиеся спортсмены Южного Урала	1
4.		Основные приёмы в тайском боксе	1
Общая физическая подготовка			100
5.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
6.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
7.		Подвижные игры народов Южного Урала	1
8.		Акробатика. Спортивные игры	1
9.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
10.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
11.		Общеразвивающие упражнения	1
12.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
13.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
14.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
15.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
16.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
17.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
18.		Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения	1
19.		Подвижные игры народов Южного Урала	1
20.		Спортивные игры	1
21.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
22.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
23.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
24.		Кроссовый бег за лидером	1
25.		Кросс с отягощением на ногах	1
26.		Спортивные игры Южного Урала	1
27.		Кросс с отягощением	1
28.		Кросс с отягощением, спортивные игры	1
29.		Кросс с отягощением	1
30.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
31.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
32.		Подвижные игры народов Южного Урала	1
33.		Акробатика. Спортивные игры	1
34.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
35.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
36.		Общеразвивающие упражнения	1
37.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1

38.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
39.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
40.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
41.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
42.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
43.		Кросс 2 км.	1
44.		Подвижные игры народов Южного Урала	1
45.		Спортивные игры	1
46.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
47.		Общеразвивающие упражнения с партнёром	1
48.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
49.		Кроссовый бег	1
50.		Спортивные игры, эстафеты	1
51.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
52.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
53.		Кроссовый бег за лидером	1
54.		Кросс с отягощением на ногах	1
55.		Подвижные игры народов Южного Урала	1
56.		Кросс с отягощением	1
57.		Кросс с отягощением, спортивные игры	1
58.		Кросс с отягощением	1
59.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
60.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
61.		Подвижные игры	1
62.		Акробатика. Подвижные игры народов Южного Урала	1
63.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
64.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
65.		Общеразвивающие упражнения	1
66.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
67.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
68.		Подвижные игры	1
69.		Акробатика. Спортивные игры	1
70.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
71.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
72.		Общеразвивающие упражнения	1
73.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
74.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
75.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
76.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
77.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
78.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
79.		Кросс 2 км.	1
80.		Подвижные игры народов Южного Урала	1
81.		Основные элементы акробатических упражнений	1
82.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1

83.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
84.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
85.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
86.		Кросс 2 км.	1
87.		Подвижные игры народов Южного Урала	1
88.		Основные элементы акробатических упражнений	1
89.		Спортивные игры	1
90.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
91.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
92.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
93.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
94.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
		Основы техники и тактики тайского бокса	30
95.		Выполнение защиты по сигналу	1
96.		Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками	1
97.		Удары ы руками - прямые удары, удары локтями.	1
98.		Упражнения на развитие гибкости на месте и в движении.	1
99.		Защита от ударов руками, контратакующие действия	1
100.		Перемещения с партнёром. Защита от ударов руками	1
101.		Удары ногами: прямой удар с акцентом на силу	1
102.		Постановка тактических задач поединка	1
103.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
104.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
105.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
106.		Условные поединки	1
107.		Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
108.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
109.		Удары руками: прямые и боковые. Работа на лапах	1
110.		Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
111.		Работа в клинче и выход из него	1
112.		Выполнение защиты по сигналу	1
113.		Выполнение защиты по сигналу	1
114.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
115.		Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением3	1
116.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
117.		Удары по ногам и защита от них	1
118.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
119.		Психология поединка (общие понятия).	1
120.		Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам3	1
121.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
122.		Выполнение защиты по сигналу.	1
123.		Работа на лапах	1
124.		Совершенствование защиты. Работа на лапах	1
		СФП тайского боксёра	60
125.		Совершенствование ударов ногами	1

126.		Совершенствование ударов ногами.	1
127.		Выполнение защиты по сигналу.	1
128.		Психология поединка (общие понятия).	1
129.		Выполнение защиты по сигналу	1
130.		Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками	1
131.		Удары руками - прямые удары, удары локтями.	1
132.		Удары руками, защитные действия	1
133.		Защита от удары руками	1
134.		Перемещения с партнёром. Защита от удары руками	1
135.		Удары ногами с акцентом на скорость	1
136.		Постановка тактических задач поединка	1
137.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
138.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
139.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
140.		Условные поединки4	1
141.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
142.		Удары коленями после обманного действия	1
143.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
144.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
145.		Совершенствование ударов локтями	1
146.		Совершенствование ударов коленями.	1
147.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
148.		Совершенствование ударов коленями.	1
149.		Совершенствование ударов руками.	1
150.		Совершенствование ударов локтями	1
151.		Совершенствование ударов коленями.	1
152.		Совершенствование работа в клинче	1
153.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
154.		Совершенствование ударов локтями	1
155.		Совершенствование ударов коленями.	1
156.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
157.		Совершенствование ударов коленями.	1
158.		Совершенствование ударов руками	1
159.		Совершенствование ударов коленями.	1
160.		Совершенствование ударов руками.	1
161.		Совершенствование ударов локтями	1
162.		Совершенствование ударов коленями.	1
163.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
164.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
165.		Совершенствование ударов локтями	1
166.		Совершенствование ударов коленями после защиты	1
167.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
168.		Совершенствование ударов коленями при атаке	1
169.		Совершенствование ударов руками.	1
170.		Совершенствование ударов локтями	1

171.		Совершенствование ударов коленями.	1
172.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
173.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
174.		Мастер-класс: приёмы выхода из клинча	1
175.		Совершенствование ударов коленями.	1
176.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
177.		Совершенствование ударов коленями.	1
178.		Апперкоты на лапах. Мастер – класс	1
179.		Совершенствование ударов коленями.	1
180.		Совершенствование ударов коленями в практике	1
181.		Совершенствование ударов руками.	1
182.		Совершенствование ударов локтями	1
183.		Совершенствование ударов коленями.	1
184.		Методика судейства	1
185.		Методика судейства	1
186.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
187.		Совершенствование ударов локтями	1
188.		Совершенствование ударов коленями после защиты	1
189.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
Правила соревнований и методика судейства			22
190.		Основные жесты рефери при судействе	1
191.		Способы подготовки спортсмена для выхода в ринг	1
192.		Разница в правилах соревнований у спортсменов разного возраста	1
193.		Правила соревнований у спортсменов 10 – 12 лет	1
194.		Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
195.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
196.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
197.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
198.		Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
199.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
200.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
201.		Поведение спортсмена в ринге	1
202.		Обязанности секундантов при выводе спортсмена в ринг	1
203.		Жесты рефери при предупреждении спортсмена	1
204.		Запрещённые действия спортсмена	1
205.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
206.		Поведение спортсмена в ринге	1
207.		Обязанности секундантов при выводе спортсмена в ринг	1
208.		Жесты рефери при предупреждении спортсмена	1
209.		Запрещённые действия спортсмена	1
210.		Жесты рефери при предупреждении спортсмена	1
211.		Запрещённые действия спортсмена	1
212.		Совершенствование ударов коленями при атаке	1
Итоговое занятие			4

213.		Итоговое занятие, тестирование	1
214.		Итоговое занятие, тестирование	1
215.		Планирование будущего в спорте	1
216.		Подведение итогов года	1

2 год обучения

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
Вводное занятие			4
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Связь спорта с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народов региона.	1
3.		Входящий мониторинг	1
4.		Основные приёмы в тайском боксе	1
Общая физическая подготовка			50
5.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
6.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
7.		Подвижные игры	1
8.		Акробатика. Спортивные игры	1
9.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
10.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
11.		Общеразвивающие упражнения	1
12.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
13.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
14.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
15.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
16.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
17.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
18.		Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения.	1
19.		Подвижные игры народов Южного Урала.	1
20.		Спортивные игры	1
21.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
22.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
23.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
24.		Кроссовый бег	1
25.		Кросс с отягощением	1
26.		Спортивные игры	1
27.		Кросс с отягощением	1
28.		Кросс с отягощением	1
29.		Кросс с отягощением	1
30.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1

31.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
32.		Подвижные игры	1
33.		Акробатика. Спортивные игры	1
34.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
35.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
36.		Общеразвивающие упражнения	1
37.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
38.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
39.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
40.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
41.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
42.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
43.		Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения.	1
44.		Спортивные игры	1
45.		Подвижные игры народов Южного Урала.	1
46.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
47.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
48.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
49.		Кроссовый бег	1
50.		Кросс с отягощением	1
51.		Спортивные игры	1
52.		Кросс с отягощением	1
53.		Кросс с отягощением	1
54.		Кросс с отягощением	1
Основы техники и тактики тайского бокса			40
55.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
56.		Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
57.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
58.		Удары руками: прямые. Удары ногами. Работа на лапах	1
59.		Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
60.		Работа в клинче и выход из него	1
61.		Выполнение защиты по сигналу	1
62.		Выполнение защиты по сигналу	1
63.		Удары по ногам и защита от них	1
64.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
65.		Психология поединка (общие понятия).	1
66.		Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам	1
67.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
68.		Выполнение защиты по сигналу.	1
69.		Работа на лапах	1
70.		Совершенствование защиты. Работа на лапах	1
71.		Совершенствование ударов ногами	1
72.		Совершенствование ударов ногами.	1
73.		Выполнение защиты по сигналу.	1
74.		Психология поединка (общие понятия).	1

75.		Выполнение защиты по сигналу	1
76.		Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками	1
77.		Удары руками - прямые удары. Удары ногами: боковые	1
78.		Упражнения на развитие гибкости на месте и в движении.	1
79.		Защита от ударов руками подставками ладони	1
80.		Перемещения с партнёром. Защита от ударов руками	1
81.		Удары ногами: прямой удар ногой с акцентом на скорость	1
82.		Постановка тактических задач поединка	1
83.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
84.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
85.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
86.		Условные поединки	1
87.		Работа в клинче с эспандером.	1
88.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
89.		Удары ногами. Работа на лапах	1
90.		Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
91.		Работа в клинче и выход из него	1
92.		Выполнение защиты по сигналу	1
93.		Выполнение защиты по сигналу	1
94.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
Специальная физическая подготовка тайского боксёра			50
95.		Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
96.		Удары руками в корпус. Защита от удары руками	1
97.		Удары по ногам и защита от них	1
98.		Промежуточный контроль. Работа в клинче.	1
99.		Инструктаж по технике безопасности	1
100.		Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам3	1
101.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
102.		Выполнение защиты по сигналу.	1
103.		Психология поединка (общие понятия).	1
104.		Совершенствование защиты. Мониторинг	1
105.		Совершенствование ударов ногами	1
106.		Совершенствование защиты ногами.	1
107.		Выполнение защиты по сигналу.	1
108.		Психология поединка (общие понятия).	1
109.		Выполнение защиты по сигналу	1
110.		Удары ногами: боковые. Блоки – руками	1
111.		Удары руками - прямые удары. Удары ногами: боковые	1
112.		Упражнения на повышение скоростных качеств.	1
113.		Защита от ударов руками. Ответные действия	1
114.		Перемещения с партнёром. Защита от удары руками	1
115.		Удары ногами: прямой удар с акцентом на скорость	1
116.		Постановка тактических задач поединка	1
117.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
118.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1

119.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
120.		Условные поединки.	1
121.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
122.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
123.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
124.		Выполнение защиты по сигналу	1
125.		Выполнение защиты по сигналу	1
126.		Работа на лапах. Клинч. Общеразвивающие упражнения	1
127.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
128.		Упражнения, развивающие гибкость.	1
129.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
130.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
131.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
132.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
133.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
134.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
135.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
136.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
137.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
138.		Выполнение защиты по сигналу	1
139.		Выполнение защиты голенью по сигналу	1
140.		Работа на лапах. Клинч. Общеразвивающие упражнения	1
141.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
142.		Общеразвивающие упражнения с отягощением	1
143.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
144.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
Совершенствование тактических действий			40
145.		Совершенствование Выполнение защиты по сигналу	1
146.		Мастер класс Ударов по ногам и защита от них	1
147.		Совершенствование ударов локтями	1
148.		Совершенствование ударов коленями.	1
149.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
150.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
151.		Совершенствование ударов локтями	1
152.		Совершенствование ударов коленями.	1
153.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
154.		Совершенствование ударов коленями.	1
155.		Совершенствование ударов руками.	1
156.		Совершенствование ударов локтями	1
157.		Совершенствование ударов коленями.	1
158.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
159.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
160.		Совершенствование ударов локтями	1
161.		Совершенствование ударов коленями.	1
162.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1

163.		Совершенствование ударов коленями.	1
164.		Совершенствование ударов руками.	1
165.		Совершенствование ударов коленями.	1
166.		Совершенствование ударов руками.	1
167.		Совершенствование ударов локтями	1
168.		Совершенствование ударов коленями.	1
169.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
170.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
171.		Совершенствование ударов локтями	1
172.		Совершенствование ударов коленями.	1
173.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
174.		Совершенствование ударов коленями.	1
175.		Совершенствование ударов руками.	1
176.		Совершенствование ударов локтями	1
177.		Совершенствование ударов коленями.	1
178.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
179.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
180.		Мастер-класс: Приёмы выхода из клинча	1
181.		Совершенствование ударов коленями.	1
182.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
183.		Совершенствование ударов коленями.	1
184.		Апперкоты на лапах. Мастер – класс	1
Правила соревнований. Методика судейства			18
185.		Правила соревнований. Методика судейства	1
186.		Правила соревнований, основные ошибки спортсменов	1
187.		Правила соревнований, основные ошибки спортсменов	1
188.		Правила соревнований, основные нарушения правил	1
189.		Правила соревнований, основные нарушения правил	1
190.		Правила соревнований, основные нарушения правил	1
191.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
192.		Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
193.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
194.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
195.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
196.		Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
197.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
198.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
199.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
200.		Правила соревнований, основные нарушения правил	1
201.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
202.		Правила соревнований, основные нарушения правил	1
203.		Алгоритм проведения взвешивания.	1
204.		Жеребьевка и составление пар.	1
205.		Составление заявки на соревнования	1
206.		Врачебно-контрольная карточка	1

207.		Права и обязанности участников.	1
208.		Возрастные и разрядные деления участников	1
209.		Действия рефери, жесты и команды	1
210.		Этика, внимание и вежливость участников	1
211.		Поведение участников с выходом в ринг	1
212.		Допуск участников к соревнованиям.	1
Итоговое занятие			4
213.		Итоговое занятие, тестирование	1
214.		Итоговое занятие, тестирование	1
215.		Планирование будущего в спорте	1
216.		Подведение итогов года, анализ результатов	1

3 год обучения

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
Вводное занятие			4
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
3.		Сходства и отличия тайского бокса от других единоборств	1
4.		Основные приёмы в тайском боксе	1
Общая физическая подготовка			40
5.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
6.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
7.		Подвижные игры	1
8.		Акробатика. Спортивные игры	1
9.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
10.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
11.		Общеразвивающие упражнения	1
12.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
13.		Кросс с отягощением	1
14.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
15.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
16.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
17.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
18.		Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения.	1
19.		Спортивные игры	1
20.		Спортивные игры	1
21.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
22.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
23.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
24.		Кроссовый бег	1
25.		Кросс с отягощением	1
26.		Спортивные игры	1

27.		Акробатика. Спортивные игры	1
28.		Кросс с отягощением	1
29.		Кросс с отягощением	1
30.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
31.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
32.		Подвижные игры	1
33.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
34.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1
35.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
36.		Общеразвивающие упражнения	1
37.		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры	1
38.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
39.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
40.		Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения	1
41.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
42.		Общеразвивающие упражнения на снарядах	1
43.		Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения.	1
44.		Спортивные игры	1
		Основы техники и тактики тайского бокса	28
45.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
46.		Удары руками: прямые и боковые. Удары ногами.	1
47.		Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
48.		Работа в клинче и выход из него	1
49.		Выполнение защиты по сигналу	1
50.		Выполнение защиты по сигналу	1
51.		Ударов по ногам и защита от них	1
52.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
53.		Кросс с отягощением	1
54.		Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
55.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
56.		Удары ногами с боку. Работа на лапах	1
57.		Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
58.		Работа в клинче и выход из него	1
59.		Выполнение защиты по сигналу	1
60.		Выполнение защиты по сигналу, ответные действия	1
61.		Ударов по ногам и защита от них	1
62.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
63.		Психология поединка (общие понятия).	1
64.		Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам	1
65.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
66.		Выполнение защиты по сигналу.	1
67.		Работа на лапах: выход из клинча	1
68.		Совершенствование защиты. Работа на лапах	1
69.		Совершенствование ударов ногами	1
70.		Совершенствование ударов ногами.	1

71.		Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам	1
72.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
Специальная физическая подготовка тайского боксёра			70
73.		Выполнение защиты по сигналу.	1
74.		Психология поединка (общие понятия).	1
75.		Выполнение защиты по сигналу	1
76.		Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками	1
77.		Удары руками. Защитные действия	1
78.		Упражнения на развитие гибкости на месте и в движении.	1
79.		Защита от ударов руками	1
80.		Перемещения с партнёром. Защита от ударов руками	1
81.		Удары ногой с акцентом на скорость	1
82.		Постановка тактических задач поединка	1
83.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
84.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
85.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
86.		Условные поединки	1
87.		Работа в клинче. Лапы и мешки с ускорением	1
88.		Удары руками в корпус. Защита от ударов руками	1
89.		Удары руками: прямые и боковые. Работа на лапах	1
90.		Удары ногами. Прямой удар ногой с акцентом на скорость.	1
91.		Работа в клинче и выход из него	1
92.		Выполнение защиты по сигналу	1
93.		Выполнение защиты по сигналу	1
94.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
95.		Ударов по ногам и защита от них	1
96.		Работа в клинче и выход из него. Ускорения на снарядах	1
97.		Психология поединка (общие понятия).	1
98.		Апперкоты у зеркала. В парах работа по номерам3	1
99.		Выход из клинча. Ускорения на снарядах	1
100.		Выполнение защиты по сигналу.	1
101.		Работа на лапах	1
102.		Совершенствование защиты. Работа на лапах	1
103.		Совершенствование ударов ногами	1
104.		Техника безопасности на занятиях	1
105.		Психология поединка (общие понятия).	1
106.		Выполнение защиты по сигналу	1
107.		Удары ногами: прямые и боковые. Блоки – руками и голенью	1
108.		Удары руками: апперкоты	1
109.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
110.		Защита от ударов руками	1
111.		Перемещения с партнёром. Защита от ударов руками	1
112.		Удары ногами с противодействием	1
113.		Постановка тактических задач поединка	1

114.		Захваты в клинче, выход из захвата	1
115.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
116.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
117.		Условные поединки	1
118.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
119.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
120.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
121.		Выполнение защиты по сигналу	1
122.		Выполнение защиты по сигналу	1
123.		Работа на лапах. Клинч.	1
124.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
125.		Упражнения, развивающие гибкость. Работа с отягощением	1
126.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
127.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
128.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
129.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
130.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
131.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
132.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
133.		Работа на лапах с ускорением по свистку	1
134.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
135.		Выполнение защиты по сигналу	1
136.		Выполнение защиты по сигналу	1
137.		Работа на лапах. Клинч. Общеразвивающие упражнения	1
138.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
139.		Упражнения, развивающие гибкость.	1
140.		Травмы в тайском боксе и их профилактика	1
141.		Условные поединки на удлиненной дистанции	1
142.		Выполнение защиты по сигналу	1
		Совершенствование тактических действий	40
143.		Совершенствование ударов коленями	1
144.		Совершенствование работа в клинче	1
145.		Совершенствование ударов локтями	1
146.		Совершенствование удары коленями.	1
147.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
148.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
149.		Совершенствование ударов локтями	1
150.		Совершенствование ударов коленями.	1
151.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
152.		Совершенствование ударов коленями.	1
153.		Совершенствование ударов руками.	1
154.		Совершенствование ударов локтями	1
155.		Совершенствование ударов коленями.	1
156.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
157.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1

158.		Совершенствование ударов локтями	1
159.		Совершенствование ударов коленями.	1
160.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
161.		Совершенствование ударов коленями.	1
162.		Совершенствование ударов руками.	1
163.		Совершенствование ударов коленями.	1
164.		Совершенствование ударов руками.	1
165.		Совершенствование ударов локтями	1
166.		Совершенствование ударов коленями.	1
167.		Мастер класс : выход из клинча	1
168.		Совершенствование ударов локтями	1
169.		Совершенствование ударов локтями	1
170.		Совершенствование ударов коленями.	1
171.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
172.		Совершенствование ударов коленями.	1
173.		Совершенствование ударов руками.	1
174.		Совершенствование ударов локтями	1
175.		Совершенствование ударов коленями.	1
176.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня.	1
177.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
178.		Мастер-класс: Приёмы выхода из клинча	1
179.		Совершенствование ударов коленями.	1
180.		Мастер класс со спортсменами, высокого уровня	1
181.		Совершенствование ударов коленями.	1
182.		Апперкоты на лапах. Мастер – класс	1
Правила соревнований. Методика судейства			10
183.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
184.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
185.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
186.		Правила соревнований у спортсменов младше 12 лет	1
187.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
188.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
189.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
190.		Правила соревнований, основные нарушения правил	1
191.		Правила соревнований у спортсменов старше 12 лет	1
192.		Правила соревнований у спортсменов старше 18 лет	1
193.		Разбор ведения поединка	1
194.		Определение ведения боя	1
195.		Продолжительность боя в разных возрастах	1
196.		Правильные и запрещенные ударов и действия	1
197.		Методика сгонки веса	1
198.		Методика сдерживания весовой категории	1
199.		Ринг, его размер. Общественный и личный инвентарь	1
200.		Способы намотки бинта перед боем	1
201.		Правила чтения состава пар	1

202.		Тактика ведения поединка	1
203.		Алгоритм выхода в ринг	1
204.		Весовые категории. Порядок взвешивания.	1
205.		Способы намотки бинта перед боем	1
206.		Правила чтения состава пар	1
207.		Тактика ведения поединка	1
208.		Алгоритм выхода в ринг	1
209.		Весовые категории. Порядок взвешивания.	1
210.		Методика сдерживания весовой категории	1
211.		Ринг, его размер. Общественный и личный инвентарь	1
212.		Способы намотки бинта перед боем	1
		Итоговое занятие, тестирование	4
213.		Итоговое занятие, тестирование	1
214.		Итоговое занятие, тестирование	1
215.		Итоговое занятие, построение модели тренировочного процесса далее. Анализ достигнутых результатов	1
216.		Итоговое занятие, планирование летнего периода	1

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы

Спецификация контроля в объединении «Тайский бокс»

1. Назначение КИМ: - оценить достижение обучающимися планируемых результатов по дополнительной общеобразовательной программе «Тайский бокс»

2. в целях входящей и промежуточной аттестации обучающихся по программе «Тайский бокс»

Используемые источники при составлении КИМ:

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.

3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.

4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.

5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.

КИМы разработаны с учётом положения о том, что результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Тайский бокс является сформированность планируемых результатов.

3. Характеристика работы

Входящий контроль включает выполнение задвний по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тайский бокс» включает 2 тестовых задания по общей и специальной физической подготовке, различающихся формой и уровнем сложности.

4. Характеристика заданий

Задания содержат планируемые результаты, которые характеризуют требования программы «Тайский бокс», которые относятся к содержанию обучения, подлежащему обязательному изучению и последующему контролю за его усвоением каждым обучающимся.

Итоговая контрольная работа позволяет оценить степень освоения учебного материала при использовании УМК по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тайский бокс».

Контрольные требования по ОФП (1 год обучения)

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
Подъём туловища из положения лежа за 30 сек	Высокий	25	20
	Средний	23	17
	Низкий	20	15
Прыжок в длину с места	Высокий	160 см	150 см
	Средний	120	110

	Низкий	100	90
Бег 1000 м	Высокий	5мин15 с	6 мин 15 с
	Средний	5мин20с	6мин30с
	Низкий	>5мин20с	> 6 мин30с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Высокий	17 и более	10 и более
	Средний	11-17 раз	6-10 раз
	Низкий	0-10	0-5

Контрольные требования по СФП (1 год обучения)

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / правой	Высокий	7/7	5/5
	Средний	6/6	4/4
	Низкий	5/5	3/3
Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	Высокий	8 /8	7 /7
	Средний	6 /6	5 /5
	Низкий	5/5	3/3
Удар коленом в туловище за 30 сек	Высокий	18	15
	Средний	15	13
	Низкий	10	10

Контрольные требования по ОФП (2 год обучения)

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
Подъём туловища из положения лежа за 30 сек	Высокий	30	25
	Средний	25	23
	Низкий	18	20
Прыжок в длину с места	Высокий	160 см	150 см
	Средний	120	110
	Низкий	100	90
Бег 1000 м	Высокий	5мин	5 мин 15 с
	Средний	5мин15с	5мин30с
	Низкий	> 5мин15с	> 5 мин30с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Высокий	20 и более	12 и более
	Средний	11-17 раз	6-12 раз
	Низкий	0-10	0-5

Контрольные требования по СФП (2 год обучения)

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / правой	Высокий	8/8	6/6
	Средний	6/6	4/4
	Низкий	5/5	3/3
Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	Высокий	10/10	8 /8
	Средний	6 /6	5 /5
	Низкий	5/5	3/3
Удар коленом в туловище за 30 сек	Высокий	20	10
	Средний	15	7
	Низкий	10	5

Контрольные требования по ОФП (3 год обучения)

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
Подъём туловища из положения лежа за 30 сек	Высокий	35	30
	Средний	30	25
	Низкий	25	20
Прыжок в длину с места	Высокий	160 см	150 см
	Средний	120	110
	Низкий	100	90
Бег 1000 м	Высокий	3мин30 с	3 мин 20 с
	Средний	3мин45с	4 мин
	Низкий	>3мин45с	> 4мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Высокий	20 и >	12 и >
	Средний	11-17 раз	6-12 раз
	Низкий	0-10	0-5

Контрольные требования по СФП (3 год обучения)

Упражнения	Уровень	мальчики	девочки
Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / правой	Высокий	10/10	8/8
	Средний	7/7	6/6
	Низкий	5/5	3/3
Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	Высокий	12/12	10 /10
	Средний	6 /6	5 /5
	Низкий	5/5	3/3
Удар коленом в туловище за 30 сек	Высокий	25	15
	Средний	20	12
	Низкий	15	10

1. Время выполнения варианта КИМ: на выполнение всей работы отводится 40 минут
2. Дополнительные материалы и оборудование: боксёрские мешки, секундомер, измерительная лента
3. Результаты выполнения заданий вносятся в таблицу «Показатели физической подготовленности»

По итогам входящей и промежуточных аттестаций заполняется сводная ведомость оценки индивидуальных достижений обучающихся в процессе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тайский бокс».

Показатели физической подготовленности
Входящая/промежуточная аттестация

№ п/п	ФИО обучающего	Физические упражнения							
		Подъём туловища из положения лежа за 30 сек	Прыжок в длину с места	Бег 1000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, левой / правой	Удар рукой в область головы за 15 сек, левой / правой	Удар коленом в туловище за 30 сек	Уровень
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

ПДО_____/ Новикова С.В.

Сводная ведомость оценки индивидуальных достижений обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тайский бокс»

ФИО обучающего	Год обучения	Период аттестации	Подъем туловища из положения лежа,	Прыжок в длину,	Бег 1000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Круговой удар голенью в туловище за 15 сек, лев/пр	Удар рукой в область головы за 15 сек, лев/пр,	Удар коленом в туловище за 30 сек	Соревновательная деятельность	Выводы
	1	начало года					-	-	-		
		конец года									
	2	начало года									
		конец года									
	3	начало года									
		конец года									
	1	начало года					-	-	-		
		конец года									
	2	начало года									
		конец года									
	3	начало года									
		конец года									

ПДО _____/Новикова С.В.

Задания на развитие функциональной грамотности

Задание 1

Прочитайте текст.

Олимпийские игры Древней Греции представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии в самый разгар лета каждые четыре года. Первое документально подтверждённое празднование относят к 776 году до н. э. На время проведения игр, на все 5 дней, объявляли священное перемирие, в это время нельзя было вести войну. Олимпийские игры проводились в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. Посмотреть на атлетов приходило множество народу, только женщинам было запрещено находится на играх, даже в качестве зрителей.

Вставьте пропущенные слова

1. Олимпийские игры проводились_____ раз (а) в _____ года (лет) в самый разгар лета.
2. Первые олимпийские игры состоялись в _____году до н.э.
3. _____ запрещалось присутствовать даже в роли зрителей.
4. Участников игр называли _____.
5. Олимпийские игры продолжались _____ дней.

Задание 2.

Мальчику 12 лет, его рост 155,6 см, вес 36,8 кг. Соотнесите эти данные с таблицей. Что можно сказать по имеющимся у нас данным?

РОСТ МАЛЬЧИКА ПОДРОСТКА

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
12 лет	<136,2	136,2-140,0	140,0-143,6	143,6-154,5	154,5-159,5	159,5-163,5	>163,5
13 лет	<141,8	141,8-145,7	145,7-149,8	149,8-160,6	160,6-166,0	166,0-170,7	>170,7
14 лет	<148,3	148,3-152,3	152,3-156,2	156,2-167,7	167,7-172,0	172,0-176,7	>176,7
15 лет	<154,6	154,6-158,6	158,6-162,5	162,5-173,5	173,5-177,6	177,6-181,6	>181,6
16 лет	<158,8	158,8-163,2	163,2-166,8	166,8-177,8	177,8-182,0	182,0-186,3	>186,3
17 лет	<162,8	162,8-166.6	166,6-171,6	171,6-181.6	181,6-186,0	186,0-188.5	>188,5

ВЕС МАЛЬЧИКА ПОДРОСТКА

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
12 лет	<28,2	28,2-30,7	30,7-34,4	34,4-45,1	45,1-50,6	50,6-58,7	>58,7
13 лет	<30,9	30,9-33,8	33,8-38,0	38,0-50,6	50,6-56,8	56,8-66,0	>66,0
14 лет	<34,3	34,3-38,0	38,0-42,8	42,8-56,6	56,6-63,4	63,4-73,2	>73,2
15 лет	<38,7	38,7-43,0	43,0-48,3	48,3-62,8	62,8-70,0	70,0-80,1	>80,1
16 лет	<44,0	44,0-48,3	48,3-54,0	54,0-69,6	69,6-76,5	76,5-84,7	>84,7
17 лет	<49,3	49,3-54.6	54,6-59,8	59,8-74,0	74,0-80,1	80,1-87,8	>87,8

Задание 3.

Пульс в покое должен составлять в среднем 60 - 70 ударов в минуту. Определите, у кого из испытуемых пульс находится в пределах нормы.

«А» - 6 ударов за 6 сек.; «Б» - 11 ударов за 10 сек;

«В» - 16 ударов за 15 сек.; «Г» - 39 ударов за 30 сек.

Решение:

У ученика «А» брали пульс за 6 сек., значит

60 сек / 6 = 10 (количество временных отрезков в одной минуте)

6 (количество ударов) * 10 (количество временных отрезков в одной минуте) = 60 уд/мин.

У ученика «Б» брали пульс за 10 сек., значит

60 сек / 10 = 6 (количество временных отрезков в одной минуте)

11 (количество ударов) * 6 (количество временных отрезков в одной минуте) = 66 уд/мин.

У ученика «В» брали пульс за 15 сек., значит 60 сек / 15 = 4 (количество временных отрезков в одной минуте)

16 (количество ударов) * 4 (количество временных отрезков в одной минуте) = 64 уд/мин.

<u>У ученика «Г»</u> брали пульс за 30 сек., значит

60 сек / 30 = 2 (количество временных отрезков в одной минуте)

39 (количество ударов) * 2 (количество временных отрезков в одной минуте) = 78 уд/мин.

ОТВЕТ: «А» - 60, «Б» - 66, «В» - 64, «Г» - 78.

Пульс в норме у учеников «А», «Б», «В»

Задание 4.

Используя свои антропометрические данные, рассчитайте индекс массы своего тела.

Вопрос: Рассчитав индекс массы, соотнесите данные с рисунком. Что у вас получилось?

Как рассчитать индекс массы тела

$$I_{\text{(индекс массы тела)}} = \frac{m_{\text{(вес в кг)}}}{h^2_{\text{(рост в метрах)}}}$$

Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Задание 5.

Спортсмен, занимаясь в тренажёрном зале, решил быстрее подготовиться к соревнованиям и начал принимать «Анаболики». В течение 6 месяцев он принимал эти препараты.

Вопрос: Как называется универсальный орган, масса которого составляет 1,2-1,5 кг у взрослого человека, отсутствие которого несовместимо с жизнью. Находится он в правом подреберье и в норме не выступает за край реберной дуги, состоит из 2-х частей – левой и правой, разделенных между собой связкой, и имеет 4

доли: левую, правую, квадратную и хвостовую. Что это за орган, который в течение 6 месяцев подвергался воздействию «Анаболиков»?

Задание 6.

Результаты пульсометрии после выполнения физических упражнений приведены в таблице. Рассчитайте пульс за 1 минуту исходя из данных.

Время замера	**Кол-во ударов**	**Кол-во ударов за 1 мин**
10 сек	15	
15 сек	25	
20 сек	30	

Тест для оценивания регионального компонента программы «Тайский бокс»

№ п/п	Вопросы теста	Варианты ответов
1.	В каком году тайский бокс (муайтай) начал активно развиваться в Челябинской области?	1975
		1988
		2001
2.	Какой город Челябинской области является одним из центров развития тайского бокса, где этим видом спорта занимаются около 400 человек?	Златоуст
		Магнитогорск
		Копейск
3.	Какой из перечисленных ритуалов муайтай был представлен зрителям на турнире «UrbanCombat» в Челябинске?	1. Только рам-муай
		2. Уай-кру и рам-муай
		3. Только монгкон
4.	Какое количество спортсменов занимается тайским боксом в Челябинской области по состоянию на 2023 год?	1. Около 500
		2. Более 2000
		3. Около 1500
5.	Кто из перечисленных является вице-президентом региональной федерации тайского бокса Челябинской области, стоявшим у истоков развития этого вида спорта на Южном Урале?	1. Олег Борохов
		2. Сергей Селещук
		3. Дмитрий Путилин
6.	Какое неофициальное название носит Челябинская область в контексте развития муайтай в России?	«Кузница чемпионов»
		«Один из самых опытных и результативных регионов»
		«Колыбель тайского бокса»
7.	Сколько раз Челябинская область принимала участников чемпионата России по тайскому боксу?	Дважды
		Трижды
		Четырежды
8.	Как называется традиционный музыкальный ансамбль, сопровождающий бой муайтай в Таиланде и иногда используемый на показательных выступлениях в Челябинской области?	1Гаммелан
		Пинат
		Сарама
9.	Какой традиционный головной убор бойца муайтай, символизирующий благословение и связь с духовным миром, используется в ритуалах перед поединком?	Пратьят
		Монгкон
		Саронг
10.	Какой праздник тайской культуры, связанный с водой и очищением, часто сопровождается проведением турниров по муайтай, что отражает международные связи Челябинской области?	Лой Кратонг
		Сонгкран
		Мака Буча

Правильные ответы:

1. 1988 – именно в этом году тайский бокс начал активно развиваться в Челябинске.
2. Магнитогорск – в Магнитогорске тайским боксом занимаются без малого 400 ребят.
3. Уай-кру и рам-муай – на турнире «UrbanCombat» бойцы познакомили зрителей с традиционной молитвой уай-кру и церемониальным танцем рам-муай.
4. Более 2000 – на территории Челябинской области муайтай занимаются более 2000 спортсменов.
5. Сергей Селещук – один из основателей тайского бокса в Челябинской области, вице-президент региональной федерации.
6. «Один из самых опытных и результативных регионов» – именно так Южный Урал характеризуют в контексте развития муайтай в России.
7. Четырежды – Челябинская область принимала участников чемпионата России по тайскому боксу уже четыре раза.
8. Пинат – традиционный тайский музыкальный ансамбль, сопровождающий бой муайтай.
9. Монгкон – традиционный головной убор, который надевают перед боем, символизирующий защиту и благословение.
10. Сонгкран – тайский Новый год, во время которого активно проводятся турниры по муайтай

.

Приложение 3

Методические материалы

Конспект учебного занятия
Тема: «Удары ногами и защита от них»

Цель: создать условия для закрепления знаний обучающихся об ударах ногами и защиты от них.

Задачи:

Образовательные:

– закрепить знания обучающихся об ударах ногами и защиты от них;

– сформировать умения и навыки применения ударов ногами и защиты от них;

– создать условия для достижения совершенствования координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

Развивающие:

– развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении;

– развивать и поддерживать интерес обучающихся к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

– воспитывать волю и стремление к победе;

– воспитывать дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

– воспитывать ценностные ориентиры на здоровый образ жизни.

Материально-техническое обеспечение: скакалки, боксерские перчатки, лапы боксерские, гантели, секундомер.

Формы организации познавательной деятельности учащихся: индивидуальная и групповая.

Методы:

– метод практических упражнений (обрабатывание навыков ударов ногами и защиты от них);

– репродуктивный (педагог объясняет упражнения, следит за правильностью их выполнения обучающимися).

Ожидаемые результаты:

Должны знать:

– как наносить удары ногами;

– как выполнить защиту от ударов ногами

Должны уметь:

– контролировать свое тело и его положение в пространстве;

– наносить удары ногами;

– выполнять защиту от ударов ногами.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Приёмы деятельности педагога	Время (мин)
Организационный:	Построение. Проверка присутствующих. Сообщение темы, цели занятия.	Организация начала занятия, мотивация, сообщение темы, целеполагание	5
Подготовительный:	Разминка в движении	Проведение разминочных действий	5
Основной:	Отработка удара правой и левой ногами в парах, одновременно происходит отработка защитных действий подставкой голени. Отработка удара правой и левой ногами в парах, одновременно происходит отработка защитных действий оттяжкой корпуса 100 ударов каждой ногой по лапам	Объяснение техники ударов, техники защитных действий от этих ударов.	25
Контрольный	Выявление обучающимися основных ошибок при нанесении ударов и выполнении защит	Оценивание, коррекция, объяснение ошибок	5
Заключительный (рефлексия)	Подведение итогов, рефлексия	Подведение итогов, рефлексия	5

Организационный: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами работаем в парах ногами. Цель нашего занятия: понять траекторию движения ноги при ударе и научиться выполнять защитные действия от ударов ногами.

Подготовительный: Давайте проведем разминку, чтобы разогреться и подготовиться к выполнению основных упражнений. Побежали по кругу. Направляющий проводит.

Отлично, все хорошо разогрелись, наматывайте бинты.

Основной: Разберитесь по парам. Для нанесения правильного удара нужно: подняться на носке, развернуть таз, и поднять ногу, вот так. Защита происходит подставкой голени или отклоном корпуса: вот так.

Теперь работаем в парах по номерам.

Поменялись ролями.

Хорошо. По 100 ударов ногами на лапах. Начали.

Контрольный: Давайте посмотрим на основные ошибки. (выявляем ошибки и разбираем их)

Теперь в конце занятия упражнения на гибкость. Начали.

Заключительный: Спасибо, ребята вы сегодня отлично позанимались, поняли, как наносить удар ногой и защищаться от него.

Рефлексия:

– ребята, если мы хорошо усвоили технику удара ногой, как нам это может помочь в соревновательной деятельности?

– ребята, попытайтесь оценить себя, как вы думаете какие из сегодняшних упражнений у вас получились лучше всего, какие вызвали затруднение?

До встречи на следующей тренировке.

Список ссылок для дистанционного обучения.

1. Комплекс обучающего видео к разделу программы специальная физическая подготовка

https://vk.com/videos-29137878?section=album_43600985

2. Обучающее видео к разделу программы общая физическая подготовка

https://vk.com/videos-29137878?section=album_43600985&z=video-29137878_456239029%2Fclub29137878%2Fpl_-29137878_43600985