

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

Программа принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от 01.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
Центр внешкольной работы «Золотой ключик»
_____ Т.А. Рудникова
«01» 09. 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
кружка
«Основы тайского бокса»**

Составитель: педагог дополнительного образования
Атувов Марсель Мухтарханович

Программа рассчитана на 2 года
Возраст детей от 5 лет

Нижний Новгород,
2020 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Основы тайского бокса» по содержанию соответствует физкультурно-спортивной направленности.

1.2. Новизна дополнительной образовательной программы

Новизна программы состоит в том, что она помогает детям научиться общаться в коллективе, развивает их в моральном и физическом направлениях, а так же приучает к дисциплине.

1.3. Актуальность дополнительной образовательной программы

Актуальность программы состоит в том, что занятия Тайским боксом помогают налаживанию межличностных отношений, умению ориентироваться в любой жизненной ситуации.

Программа направлена на физическое развитие детей, приобщение их к спорту, к высоким достижениям и результатам на соревнованиях, расширение кругозора ребёнка, более полное понимание своего самочувствия и умение защитить себя в любой ситуации.

1.4. Педагогическая целесообразность

На занятиях подразумевается создание среды, оптимальной для решения образовательных задач, на основе сотрудничества тренера и спортсменов, взаимоуважении и доверии, формируется целостная интересная личность.

1.5. Цели и задачи программы

Цель: подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- научить технике тайского бокса,
- тренировать силу воли,
- научить детей дисциплине,

Воспитательные:

- привить любовь к спорту,
- культуру общения и поведения в социуме,

Развивающие:

- развивать личные качества,
- развить в детях интерес к спорту,
- развить физическую выносливость,

1.6. Отличительные особенности данной программы

В процессе обучения используются основы самообороны, посещаются соревнования. Большое внимание на занятиях уделяется физическому и моральному развитию личностей спортсменов, используется на занятиях специальное оборудование. Особая роль отводится тайской технике ведения боя, привитие уважение к сопернику.

1.7 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Возраст детей с 5 лет.

Занятия проводятся в разновозрастных группах с переменным составом обучающихся. Дети, изучавшие ранее технику тайского бокса, после собеседования зачисляются на второй год обучения.

Зачисление детей в спортивную секцию осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям.

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1.9. Формы и режим занятий

Формы занятий: занятия в объединении могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Большое внимание в программе уделяется индивидуальным занятиям с детьми, работа в парах, а также учитывая возрастные ограничения и особенности каждого ребёнка.

Режим занятий: два занятия по 45 минут с перерывом 10 минут – два раза в неделю.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

После первого года обучения:

Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт
2. Краткая история развития тайского бокса.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма
4. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена
5. Правила соревнований
6. Оборудование и инвентарь

Практическая часть

Строевые упражнения..•

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. •

Упражнения на равновесие и точность движений. •

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тайбоксеров.

• Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

• Усвоение приема по заданию тренера. •

Условный бой, имитационные упражнения.

• Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке.

• Проверка процесса воспитания волевых качеств .

После второго года обучения:

Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт

2. Краткая история развития тайского бокса.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тайбоксёра

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

.6. Правила соревнований

7. Оборудование и инвентарь.

1.11.Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся по результатам промежуточной диагностики в форме контрольного занятия.

2.Учебный план

№	Наименование раздела	1 год	2 год	ИТОГО по программе
1.	Общая физическая подготовка	40	26	66
2.	Техника тайского бокса	66	80	146
3.	Промежуточная аттестация (в форме контрольного занятия)	2	2	4
ИТОГО:		108	108	216

Учебно- тематический план

1-й год обучения

Тема	теория	практика	всего
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1

ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1

Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Передвижение в стойке	1		1
Передвижение в стойке		1	1
Передвижение в стойке		1	1
Передвижение в стойке		1	1
Передвижение в стойке		1	1
Передвижение в стойке		1	1
Передвижение в стойке		1	1
Передвижение в стойке		1	1
Удары руками		1	1
Удары руками		1	1
Удары руками		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары руками		1	1
Удары руками		1	1
Удары руками		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары ногами		1	1
Удары ногами		1	1
Удары ногами		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары ногами		1	1
Удары ногами		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары коленями		1	1
Удары коленями		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары коленями		1	1
Удары коленями		1	1
Удары коленями		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары локтями		1	1
Удары локтями		1	1
Удары локтями		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары локтями		1	1

Удары локтями		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Действия в захвате		1	1
Действия в захвате		1	1
Действия в захвате		1	1
Действия в захвате		1	1
Действия в захвате		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Борьба за захват		1	1
Борьба за захват		1	1
Борьба за захват		1	1
Свободная работа		1	1
Свободная работа		1	1
Борьба за захват		1	1
Свободная работа		1	1
Борьба за захват		1	1
Свободная работа		1	1
Свободная работа		1	1
ИТОГО:	1	107	108

**Учебно-тематический план
2й год обучения**

Тема	теория	практика	всего
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - бег		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - прыжки		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - гимнастика		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1
ОФП - растяжка		1	1

ОФП - растяжка		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
ОФП. Упражнения с использованием собственного веса.		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Упражнения на равновесие и точность движений		1	1
Передвижение в стойке	1		1
Передвижение в стойке		1	1
Передвижение в стойке		1	1
Передвижение в стойке		1	1
Передвижение в стойке		1	1
Удары руками		1	1
Удары руками		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары ногами		1	1
Удары ногами		1	1
Удары ногами		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары коленями		1	1
Удары коленями		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Удары локтями		1	1
Удары локтями		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1

Защита от ударов руками		1	1
Защита от ударов руками		1	1
Защита от ударов руками		1	1
Защита от ударов руками		1	1
Защита от ударов руками		1	1
Спарринги с использованием рук		1	1
Спарринги с использованием рук		1	1
Действия в захвате		1	1
Действия в захвате		1	1
Защита от ударов ногами		1	1
Защита от ударов ногами		1	1
Защита от ударов ногами		1	1
Защита от ударов ногами		1	1
Защита от ударов ногами		1	1
Спарринги с использованием ног		1	1
Спарринги с использованием ног		1	1
Действия в захвате		1	1
Действия в захвате		1	1
Действия в захвате		1	1
Защита от ударов локтями		1	1
Защита от ударов локтями		1	1
Защита от ударов локтями		1	1
Защита от ударов локтями		1	1
Защита от ударов локтями		1	1
Защита от ударов коленями		1	1
Защита от ударов коленями		1	1
Защита от ударов коленями		1	1
Защита от ударов коленями		1	1
Защита от ударов коленями		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Индивидуальная работа на лапах		1	1
Борьба за захват		1	1
Борьба за захват		1	1
Отработка связок «рука-рука» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-рука» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-рука» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-рука» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-рука» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-рука» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-нога» на мешке		1	1

Отработка связок «рука-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «рука-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «нога-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «нога-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «нога-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «нога-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «нога-нога» на мешке		1	1
Отработка связок «нога - рука» на мешке		1	1
Отработка связок «нога - рука» на мешке		1	1
Отработка связок «нога - рука» на мешке		1	1
Отработка связок «нога - рука» на мешке		1	1
Отработка связок «нога - рука» на мешке		1	1
Свободная работа		1	1
Свободная работа		1	1
Свободная работа		1	1
Свободная работа		1	1
ИТОГО:	1	107	108

4. Рабочая программа курса
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Краткое содержание
1	Гибкость	Упражнения на гибкость включают в себя силовые упражнения, упражнения на расслабление мышц и растягивание мышц, связок, сухожилий
2	Ловкость	Упражнения на развитие координации движений: кувырки, стойка на одной ноге, прыжки и т. д.
3	Быстрота	Упражнения на развития скорости: двигательной реакции, одиночного движения и частоты движений ног, рук и туловища.
4	Сила	Упражнения с массой собственного тела, сопротивлением партнера, либо с легкими отягощениями.
5	Выносливость	Упражнения с большим количеством повторов, либо занимающие значительный промежуток времени.
6	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
7	Технико-тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, нанесения ударов, защиты, борьбы.

5. Оценочные материалы (диагностика и мониторинг)

Промежуточная аттестация учащихся проводится с периодичностью 2 раза в год (по окончании полугодия в декабре и мае).

Промежуточная аттестация осуществляется педагогом дополнительного образования по соответствующей образовательной программе в форме зачета. Оценка (зачет, незачет) заносится в «Журнал учета работы педагога дополнительного образования».

По итогам промежуточной аттестации учащихся педагог дополнительного образования оформляет справку в следующей форме:

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
по результату освоения учащимися программы кружка «Основы тайского бокса»
1 год обучения**

Ф.И. ребёнка	Критерии оценки							Зачёт
	ОФП	Защита от ударов руками, ногами	Действие в захвате	Защита от ударов коленями и локтями	Удары руками и ногами	Удары коленями и локтями	Действия в спарринге	

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
по результату освоения учащимися программы кружка «Основы тайского бокса»
2 год обучения

	Ф.И. ребёнка	Критерии оценки							Зачёт
		ОФП	Защита от ударов руками, ногами	Действие в захвате	Защита от ударов коленями и локтями	Удары руками и ногами	Удары коленями и локтями	Действия в спаринге	

6.Методическое обеспечение программы

6.1.Боевая стойка в муай тай и перемещения

В отличие от других видов восточных единоборств, в муэй-тай используется, как правило, одна позиция, в которой боксер и проводит весь поединок. Конечно, боевая стойка может видоизменяться в зависимости от индивидуальных качеств боксера, но требования, предъявляемые к ней, остаются одни и те же – это должна быть устойчивая позиция, позволяющая легко и экономно передвигаться в любом направлении. Положение рук и ног в ней должно обеспечивать максимальную защиту и одновременно готовность атаковать в любой момент. Боксер может находиться как в левосторонней (правша, скрытый левша), так и в правосторонней (левша) позиции. Мы рассмотрим левостороннюю стойку как наиболее распространенную в тайландском боксе.

Стопы бойца расположены почти параллельно, носок левой стопы направлен на противника. Пятка правой ноги несколько приподнята. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела распределен на обе ноги практически равномерно. Это позволяет успешно атаковать и контратаковать как с левой, так и с правой ноги или руки. Корпус слегка развернут левым плечом к противнику, таз немного подан вперед. Голова чуть наклонена вперед, подбородок опущен вниз. Локти защищают туловище, кулак правой руки находится возле подбородка или виска.

6.2.Типичные ошибки, характерные для новичков:

Левая рука не направлена на противника. Это будет искажать траекторию как прямых, так и боковых ударов.

Локти подняты вверх или широко расставлены. Это мешает правильному выполнению ударов и открывает корпус для ударов противника.

К изучению правильной боевой позиции следует отнестись очень серьезно, так как неправильно поставленная и закрепленная стойка с большим трудом поддается исправлению. В дальнейшем такой недостаток в техническом выполнении боевой позиции может сделать уязвимыми даже талантливых и опытных бойцов. Старайтесь как можно больше работать с зеркалом и представляйте, что противник наносит вам всевозможные удары в любую точку вашего тела.

Перемещения играют в бою огромную роль. Боксер должен уметь мгновенно уйти от атаки противника или же, наоборот, догнать отступающего противника. Тайландский бокс очень жесткий вид спорта, и запаздывание в перемещениях, равно как и неумение постоянно поддерживать устойчивую позицию, почти всегда чревато поражением.

Перемещения в тайландском боксе идентичны классическому боксерскому ступу. Движение вперед начинается стоящая впереди нога, вслед за ней моментально подтягивается стоящая позади. Каждая фаза такого движения должна фиксировать бойца в боевой позиции. Движение влево начинается нога, стоящая слева, вслед за ней подтягивается нога, стоящая справа (сайд-степ), и наоборот. Суммируя вышесказанное, можно вывести

общие правила передвижений: первой шагает нога, стоящая ближе к направлению движения; само движение начинается с толчка дальней ноги; шаги должны быть мелкими и равными по длине (что обеспечит вам сохранение боевой стойки в любой момент движения). Мягкость перемещений и ощущение «заряженности» обеспечит правильная постановка стопы, распределяющая вес на переднюю часть ступни.

Кроме обычных перемещений **вперед-назад, влево-вправо, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево** и т. д., в тайландском боксе используются **подскоки** (слитные скольжения) и **повороты** (вращения со смещением как на левой, так и на правой ноге).

Изучая технику перемещений, избегайте следующих основных ошибок:

Постановка ноги на пятку.

Излишне широкие шаги.

Сильное сгибание коленей.

Перекрещивание ног.

Нарушение положения корпуса.

При подскоках не следует высоко подпрыгивать, волочить ноги, делать слишком длинные движения, составлять ноги вместе и перекрещивать их. На всех этапах тренировки вы должны шлифовать умение легко и быстро перемещаться. Это может быть частью вашей разминки (бой с тенью) или же завершающим упражнением, когда вы устали, но продолжаете контролировать свою способность правильно двигаться.

Основная форма работы с детьми в секции это - тренировочные занятия. Теоретические сведения преподаются в рамках практических занятий и всегда сопровождаются демонстрацией. Работа секции направлена на подготовку спортсменов для выступлений на соревнованиях различного уровня и достижением ими высоких спортивных результатов. Это позволяет им самоутвердиться в жизни и почувствовать уверенность в своих силах.

Успехи отдельного спортсмена способствует повышению мотивации у остальных занимающихся.

Основные методы образовательного процесса основаны на нормативных документах, в работе используется необходимая профильная литература, видеозаписи, собственный опыт.

Занятия проводятся в спортивном зале клуба им. Н.Маркина, в нем есть все необходимое для работы секции.

7.Техническое оснащение

1. Груши
2. Лапы
3. Боксёрские перчатки
4. Бинты
5. Защита

8. Список литературы

8.1.Список литературы для педагогов

1. Приказ Минобрнауки России от 29. 08. 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
5. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
6. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
9. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
14. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
11. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
12. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. -М.: ФиС, 1978
17. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: ФиС, 1980.

8.2.Список литературы для учащихся

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с. 192, сил.
2. Ю.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.