

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:  
Методический совет  
от «25» июня 2020 г.  
Протокол № 73

Утверждаю:  
Директор ДЦ «Восхождение»  
О.В. Хайкина  
«29» июня 2020г.



Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 6  
от «29» июня 2020 г.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Тайский бокс - Муай тай. Первый уровень»**

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: до 1 года

Автор-составитель:

Лукоянов Н.М.,

педагог дополнительного образования

Консультант:

Горюшина Е.А., методист

Ларина Н.В., методист

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план .....	6
Содержание .....	7
Обеспечение программы .....	9
Мониторинг образовательных результатов .....	10
Список информационных источников .....	12
Список информационных источников для учащихся и родителей .....	13
Приложения .....	14
Приложение 1 Сводная таблица образовательных результатов учащихся .....	14
Приложение 2 Календарно-тематическое планирование .....	15

## Пояснительная записка

Тайский бокс или муай тай (тайск. มวยไทย) — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой». У себя на родине муай тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что муай тай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

В связи с недостаточной разработанностью методической базы построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостной методики составлена модифицированная (на основе программ спортивных школ) дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой». Актуальность данного вида деятельности отражена и в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: «Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в ...занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся ...».

Настоящая программа направлена как на развитие тайского бокса как вида спорта, так и на формирование здорового образа жизни для занимающихся, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для общих и специальных, физических и морально-волевых качеств, творческих способностей учащихся, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, но и применению этих качеств в последующей профессиональной деятельности.

Данная программа представляет собой начальный этап освоения боевого искусства, закладываются основы владения приёмами тайского бокса, изучаются традиции, правила соревнований. Наряду с общей физической подготовкой включается и специальная физическая подготовка.

Дети, желающие продолжить заниматься данным видом спорта, могут далее заниматься по программам более высокого уровня подготовки в МОУ ДО ДЦ «Восхождение».

Цель программы – формировать физические качества учащихся и содействовать соблюдению здорового образа жизни в процессе овладения боевым искусством.

Основные задачи:

- сформировать представление об истории Муай-тай, войнах;
- способствовать освоению техники и тактики Тайского бокса;
- развивать двигательные качества, физические способности;
- воспитывать волевые качества.

Программа «Рукопашный бой» рассчитана на учащихся 7-12 лет. Освоение программы не требует предварительной подготовки и специального отбора детей. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации – 1 год. В середине учебного года могут быть приняты дети, не посещавшие объединение ранее, но обладающие необходимыми знаниями и умениями, которые оценивает педагог при поступлении.

Режим занятий: с сентября по май, 36 учебных недель: 3 раза в неделю по 2 часа – всего 216 часов в год. Форма проведения занятий: групповая. Количество учащихся в группе 10-17 человек. Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

В основу программы положены следующие **принципы**:

1. Сознательность и активность. Назначение этого принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

2. Доступность. Этот принцип означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов обучения возможностям занимающихся.

3. Наглядность. Этот принцип обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.

4. Систематичность. Этот принцип предполагает непрерывный учебно-тренировочный процесс, который является целостной системой.

5. Развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

6. Вариативность в подборе упражнений и заданий.

7. Дифференцированность в зависимости от особенностей каждого учащегося.

**По окончании реализации данной программы учащиеся будут:**

*знать:*

- историю Муай Тай;
- великих воинов древности

*уметь:*

- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки;
- работать с утяжелителями;
- правильно выполнять удары, приемы защиты;
- бороться лежа;
- осуществлять волевою регуляцию действий на занятии.

В объединении систематически проводится мониторинг образовательных результатов, на основании данных которого педагог может скорректировать образовательный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого учащегося.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы является выполнение нормативных требований.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	-	160	160
3	Специальная физическая подготовка	-	10	10
4	Технико-тактическая подготовка	-	40	40
5	Нормативные требования	-	4	4
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>214</b>	<b>216</b>

## Содержание

### Введение

#### *Теория:*

Охрана труда. История развития муай тай. Что такое пратъяит и монгкон. Великие воины древности. Герб, Флаг, Гимн России. Клятва Муай Тай. Техника безопасности на занятиях.

### Общая физическая подготовка

#### *Практика:*

Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперёд, змейкой, челночный бег, на скорость и др.

Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной ноге, через препятствие и др.

Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничные отделы, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы.

Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.

Эстафеты.

Подвижные игры: вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки и др.

Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев.

Кроссфит.

Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты.

Йога.

Дыхательная гимнастика.

### Специальная физическая подготовка

#### *Практика:*

Выполнение ударов с утяжелителями 0,5 кг; толкание набивного мяча от плеча левой, правой руками, двумя от груди, броски из-за головы; подтягивания на перекладине; подъем ног к перекладине; выпады вперед, в стороны с весом 30% от максимального на плечах; челночный бег; прыжки на скакалке, кросс 20 мин.

### Технико-тактическая подготовка

#### *Практика:*

Формирование стойки, передвижения в стойке. Прямые удары ногами, прямые удары руками, боковые удары руками, круговые удары ногами, апперкот, прямой удар коленом. Уклоны, нырки, защита отведением, защита подставкой, защита блоком. Клинч: верхний замок, нижний замок, скрутка, захваты рук противника, блоки ногами. Борьба лёжа. Удержания на спине: сбоку, поперёк, верхом со стороны головы. Узел руки. Рычаг локтя. Ущемление ахиллова сухожилия.

### Нормативные требования

#### *Практика:*

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Мальчики 9- 12 лет	Девочки 9-12 лет
Бег 60 м (сек)	10.5-12.	11.-12.9
Прыжки в длину с места (см)	130-160	125-150
Бег 1 км	4.5-6.	6.-6.5
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2-5	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	7-15

Отжимания от пола	8-20	4-11
Наклон стоя с прямыми ногами достать пол не достал - \ пальцами + \ ладонями++		

Экзамен проводится по требованиям Федерации тайского бокса России.

## Обеспечение программы

### **Формы обучения:**

- практическое занятие;
- игры;
- соревнование.

### **Методы обучения:**

- тренировка;
- упражнение;
- объяснение;
- рассказ;
- беседа;
- наблюдение;
- игра.

### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- видеозаписи;
- специальная литература.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- зал;
- маты;
- мячи;
- форма для занятий.



### Мониторинг образовательных результатов

Педагогический мониторинг – это постоянное отслеживание хода образовательного процесса с целью выявления и оценивания его промежуточных результатов, факторов, влияющих на них, а также принятия и реализации управленческих решений по регулированию и коррекции образовательного процесса.

В рамках данной программы мониторинг осуществляется в трех направлениях: измерение уровня развития физических, личностных качеств и теоретических знаний по предмету.

Оценка результатов проводится дважды в год. Данные заносятся в сводную таблицу образовательных результатов учащихся (Приложение 1).

### Мониторинг образовательных результатов

Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень теоретической подготовки учащегося	<i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Беседа
	<i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½)	2	
	<i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
Уровень практической подготовки учащегося	<i>минимальный уровень</i> (учащийся испытывает затруднения при выполнении большинства упражнений)	1	Выполнение нормативов
	<i>средний уровень</i> (учащийся правильно выполняет более половины упражнений)	2	
	<i>максимальный уровень</i> (учащийся правильно выполняет упражнения)	3	
Уровень соблюдения правил техники безопасности	<i>минимальный уровень</i> (учащийся не соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	1	Наблюдение
	<i>средний уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях не во всех случаях)	2	
	<i>максимальный уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	3	
Уровень сформированности волевых качеств	- <i>минимальный уровень</i> (волевые усилия учащегося побуждаются извне)	1	Наблюдение
	- <i>средний уровень</i> (иногда - самим учащимся)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (всегда – самим учащимся)	3	

## Список информационных источников

1. Атилов, А. А., Глебов, Е. И. Кик Боксинг Лоу кик. Серия «Мастера боевых искусств» [Текст] / А.А. Атилов, Е.И. Глебов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 560 с.
2. 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.
3. Годик, М.А., Бальсевич, В.К., Тимошкин, В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994. – С. 11-12; 24-32.
4. Железняк, Ю.Д. Петров, П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
5. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование[Текст] / Ю.Д. Железняк. - М.: УМО, 1996. – 27 с.
6. Заяшников, С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп[Текст] / С.И. Заяшников. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. – 272с. – 6 ил.
7. Зимкин, Н.В. Физиология человека[Текст] / Н.В. Зимкин. – М.: ФиС, 1975. – 495 с.
8. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов[Текст] / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 223 с.
9. Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей [Текст] / Т.В. Ильина. – 2-е изд. – Ярославль, 2002. –76 с.
10. Конева, Н.Г. Педагогическое проектирование: Методические рекомендации для педагога дополнительного образования [Текст] / Н.Г. Конева. – Ярославль, Управление образования мэрии, 2004. – 54 с.
11. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности[Текст] / В.И. Лях. – Физическая культура в школе. – 1996. – № 4. – С.18-20.
12. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя[Текст] / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998. -272 с.
13. Матвеев, А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов [Текст] / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 1991.
14. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания [Текст] /Л.Д. Назаренко. –Ульяновск: 2000. – 144 с.
15. Назаренко, Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности[Текст] / Л.Д. Назаренко. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999. – С.120-122.
16. Озолин, К.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать[Текст] / К.Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
17. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования[Текст] /В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

## Список информационных источников для учащихся и родителей

1. Бокс. Энциклопедия [Текст] / Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
2. Все о боксе [Текст] / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М., 1995. – 212 с.
3. Шехов, В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие ) [Текст] / Под ред. А.Е. Тараса. – Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002. – 384с.

## Приложения

### Приложение 1

#### Сводная таблица образовательных результатов учащихся

ФИ учащегося	Уровень теоретической подготовки учащегося		Уровень практической подготовки учащегося		Соблюдение правил техники безопасности		Уровень сформированности волевых качеств		Итоговый результат освоения
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	

Доля учащихся, освоивших программу полностью \_\_\_\_\_, частично \_\_\_\_\_.

## Приложение 2

### Календарное тематическое планирование

Журнал учета времени работы педагога дополнительного образования заполняется на основании таблицы упражнений ОФП и ТТП, СФП. Педагог выбирает варианты комбинации упражнений.

Начальный этап ОФП 74% СФП 4,6% ТТП 18,5%.

№ занятия	Сентябрь		Декабрь		Март
	Охрана труда. История развития муай тай. Что такое пратъяат и монгкон. Великие войны древности. Герб, Флаг, Гимн России. Клятва Муай Тай. Техника безопасности на занятиях.	37.	ОФП	73.	ОФП
2.	Сдача нормативов	38.	ОФП	74.	ОФП
3.	ОФП	39.	ОФП	75.	ОФП
4.	ОФП	40.	ОФП	76.	ОФП
5.	ОФП	41.	ОФП	77.	ОФП
6.	ОФП	42.	ОФП	78.	ОФП
7.	ОФП	43.	ОФП	79.	ОФП
8.	ОФП	44.	ОФП	80.	ТТП
9.	ОФП/СФП	45.	ОФП	81.	ОФП
10.	ТТП	46.	ТТП	82.	ТТП
11.	ТТП	47.	ТТП	83.	ТТП
12.	ОФП	48.	ОФП/СФП	84.	ОФП/СФП
	Октябрь		Январь		Апрель
13.	ОФП	49.	ОФП	85.	ОФП
14.	ОФП	50.	ОФП	86.	ОФП
15.	ОФП	51.	ОФП	87.	ОФП
16.	ОФП	52.	ОФП	88.	ОФП
17.	ОФП	53.	ОФП	89.	ОФП
18.	ОФП	54.	ОФП	90.	ОФП
19.	ОФП	55.	ОФП	91.	ОФП
20.	ОФП	56.	ОФП	92.	ТТП
21.	ОФП	57.	ОФП	93.	ОФП/СФП
22.	ТТП	58.	ТТП	94.	ТТП
23.	ТТП	59.	ТТП	95.	ТТП
24.	ОФП/СФП	60.	ОФП/СФП	96.	ОФП/СФП
	Ноябрь		Февраль		Май
25.	ОФП	61.	ОФП	97.	ОФП
26.	ОФП	62.	ОФП	98.	ОФП
27.	ОФП	63.	ОФП	99.	ОФП

28.	ОФП	64.	ОФП	100.	ОФП
29.	ОФП	65.	ОФП	101.	ОФП
30.	ОФП	66.	ОФП	102.	ОФП
31.	ОФП	67.	ОФП	103.	ОФП
32.	ОФП	68.	ОФП	104.	ОФП
33.	ОФП	69.	ОФП	105.	ОФП/СФП
34.	ТТП	70.	ТТП	106.	ТТП
35.	ТТП	71.	ТТП	107.	ТТП
36.	ОФП/СФП	72.	ОФП/СФП	108.	Сдача нормативов

### Варианты ОФП, ТТП, СФП

ОФП	ТТП	СФП
<p>1. Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперёд, змейкой, челночный бег, на скорость, и др.</p> <p>2. Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной, через препятствие и др.</p> <p>3. Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничный отдел, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы</p> <p>4. Акробатика: передвижения попластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.</p> <p>5. Эстафеты</p> <p>6. Подвижные игры: Вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки и др.</p> <p>7. Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев</p> <p>8. Кроссфит</p> <p>9. Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады,</p>	<p>1. Формирование стойки</p> <p>2. Передвижения в стойке</p> <p>3. Прямые удары ногами</p> <p>4. Прямые удары руками</p> <p>5. Боковые удары руками</p> <p>6. Круговые удары ногой</p> <p>7. Апперкот</p> <p>8. Прямой удар коленом</p> <p>9. Уклоны</p> <p>10. Нырки</p> <p>11. Защита отведением,</p> <p>12. Защита подставкой</p> <p>13. Защита блоком.</p> <p>Клинч:</p> <p>14. верхний замок</p> <p>15. нижний замок</p> <p>16. скрутка.</p> <p>17. прихваты рук противника</p> <p>18. блоки ногами</p> <p>Борьба лёжа:</p> <p>19. удержания на спине: сбоку, поперёк, верхом со стороны головы</p> <p>20. узел руки</p> <p>21. рычаг локтя</p> <p>22. ущемление ахиллова сухожилия</p>	<p>1. Выполнение ударов с утяжелителями 0,5 кг</p> <p>2. Толкание набивного мяча от плеча левой, правой руками, двумя от груди, броски из-за головы</p> <p>3. Подтягивания на перекладине</p> <p>4. Подъём ног к перекладине</p> <p>5. Выпады вперед, в стороны с весом 30% от максимального на плечах</p> <p>6. Челночный бег</p> <p>7. Прыжки на скакалке,</p> <p>8. Кросс 20 мин.</p>

шпагаты 10.Йога 11. Дыхательная гимнастика		
--	--	--