

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя школа»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО классных
руководителей
от 28 августа 2024 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Румянцева В.Е. _____
28 августа 2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
Циганков Е.В.

Белый Яр, 2024 год

Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Особенностями программы «Кикбоксинг» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными и половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал), климатическими условиями.

Программа направлена на изучение и совершенствование (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и функциональных возможностей воспитанника, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор человеком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. В программу входят инвариативные блоки, предусматривающие базовую подготовку спортсмена. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию (Кикбоксинг).

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

В программе раскрыты:

- Теория и методика кикбоксинга. Основы техники кикбоксинга. Вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения.
- Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсмена по кикбоксингу.
- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по кикбоксингу.
- Организация и методика многолетней подготовки по кикбоксингу.

Актуальность разработки программы определяется:

1. Развитием способностей воспитанника секции к самостоятельному решению проблем в разных сферах жизнедеятельности на основе использования социального опыта.

2. Формированием в процессе обучения трехуровневой образованности воспитанников: элементарной грамотности в области общей физической подготовки, функциональной грамотности и допрофессиональной компетентности.

3. Прописанностью форм и методов образовательного процесса, отслеживания образовательных результатов.

1.2. Цель образовательной программы «Кикбоксинг»:

обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе.

Задачи образовательной программы «Формула успеха» (Кикбоксинг):

- привитие знаний, навыков и умений в теории и методике кикбоксинга;
- ознакомить с особенностями кикбоксинга;
- показать возможности средств кикбоксинга;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- развивать коммуникативные способности.

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.

Интенсивный рост количества созданных педагогами дополнительного образования образовательных программ нередко приводит к их дублированию. Программу отличает от уже существующих программ наличие возможности решения педагогом задач по созданию физического образовательного пространства, социально-значимой, практико-ориентированной деятельности обучающихся и становлению личности через физическое самовыражение. Подобных программ в образовательных учреждениях Автозаводского района нет. Занятия в секции развивают у обучающихся умение применять на практике знания по здоровому образу жизни, позволяют педагогу внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся.

1.5. Возраст воспитанников, участвующих в реализации образовательной программы

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет.

Этап начальной подготовки (НП) На этап начальной подготовки зачисляются дети и взрослые, желающие заниматься спортом и имеющие

письменное разрешение врача-педиатра (терапевта). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) подразумевает работу с мастерами спорта, мастерами спорта международного класса и выше.

Этап оздоровительного направления (ГПД) подразумевает работу со всеми желающими, имеющие познавательный интерес и мотивацию к изучению кикбоксинга, которые по объективным или субъективным причинам не желают участвовать в соревновательной деятельности.

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Программа предусматривает 3 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет:

- 1 год обучения - 119 часов в год (3 недельных часов);
- 2 год обучения – 235 часов в год (6 недельных часов);
- 3 год обучения – 351 час в год (9 недельных часов).

Занятия проводятся 3 раза в неделю. С сентября по май. Итого 39 недель. Занятие рассчитано на 3 академических часа.

Рекомендуемый минимальный состав группы:

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 10 человек;
- 3 год обучения – 10 человек;

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала

1.7. Формы и режим занятий.

Практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, упражнения на внимание, на осанку);
- основной (упражнения)
- заключительной (медленный бег, подвижные игры, ОФП, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы соединены учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

Особенности усвоения программы:

Обучающийся не должен форсировать данный процесс обучения. Ему следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. В кикбоксинге, следуя международным традициям, обучение ударов руками проводится с использованием терминов на английском языке, а обучение технике ударов ногами на японском языке. Синтез бокса и каратэ предусматривает использование как английской, так и японской терминологии в образовательном процессе. Терминология соревнований предусматривает английский язык. Образовательный процесс спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. По истечению определённого времени кикбоксёры принимают участие в контрольных нормативах, согласно установленным временным и техническим параметрам. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через кикбоксинг неограниченны.

Второе направление - это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам кикбоксинга и в других контактных единоборствах. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и

соревновательный. Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки. Нами учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена. В программе отработаны вопросы профессионального и личностного становления спортсмена кикбоксёра с учётом индивидуальных особенностей:

- анатомо-физиологических (рост, вес, анатомическое строение);
- психических (тип нервной деятельности, и т. д);
- психологические (особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.)
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса).

Так же учтены сенситивные периоды развития спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

1 год обучения:

Должны знать:

- Содержание, формы соревнований по кикбоксингу;
- Историю развития кикбоксинга.
- Основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;
- Технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;
- Правила соревнований и судейства.

Должны уметь:

- Выполнять базовую технику кикбоксингу.
- Проводить специальную разминку.
- Участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- Выполнять технику кикбоксинга;
- Владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;
- Выполнять специальные упражнения кикбоксера.

Овладеть:

- Навыками специальных упражнений на снарядах.

- Опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

2 год обучения:

Иметь представление:

- О классификации, систематике и терминологии кикбоксинга.
- Об актуальных вопросах развития кикбоксинга.

Знать:

- Развитие физических качеств кикбоксера.
- Основы тактико - технических действий кикбоксинга.

Уметь:

- Выполнять технику кикбоксингу
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.

Овладеть:

- Навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений.
- Навыками техники кикбоксинга.
- Выполнения индивидуального плана тренировки и анализа его выполнения.
- Составление тактического плана боя в соревнованиях.
- Опытом выступлений в 5 соревнованиях.

3 год обучения:

Иметь представление:

- О комплексном проявлении физических качеств: скоростно - силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений.
- О предмете и задачах кикбоксинга.

Знать:

- Цель, задачи и содержание тренировки.
- Основные средства тренировки и методы их применения.

Уметь:

- Выполнять план занятий по кикбоксингу.
- Выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке.
- Совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники кикбоксинга.

Овладеть:

- Навыками применения технико - тактических действий кикбоксинга.
- Участие в соревнованиях.
- Участвовать в турнирах с выполнением норматива I спортивного разряда.

Ожидаемые результаты после выполнения программы:

Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга.

Углубление знаний воспитанников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

Конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

1.9. Формы подведения итогов реализации образовательной программы (соревнования и т.д.).

- ✓ Входной контроль- с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.
- ✓ Текущий контроль в виде рейтингового контроля.
- ✓ Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего вопросы по всем изученным темам.
- ✓ Рейтинг посещаемости.
- ✓ Оценка спортивно- технических нормативов.

Для успешного изучения каждого года обучения воспитаннику необходимо:

- ✓ Знать теоретический материал в объеме программы курса.
- ✓ Участвовать не менее 3 соревнований в год.
- ✓ Выполнить или подтвердить спортивные нормативы (1 спортивный разряд или КМС).
- ✓ Участвовать в судействе соревнований.

Индивидуальная работа с воспитанниками

- ✓ Прием и сдача контрольных нормативов в конце месяца по ОФП, по кикбоксингу.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательными, теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и

отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными.

Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Образование предполагает искусство учителя (чаще всего как лидера группы) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Учебно-тематическое планирование учебно-тренировочной группы секции «Кикбоксинг»

№	Раздел / кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов теория / практика	
1	Техника безопасности работы в зале (1ч)	1/6	0,5	
3	Боевая стойка (38,5ч)	12+5/6	6,5	32
4	Техника кикбоксинга (66ч)	22	11	55
	Техника атаки и защиты (108ч)	36	18	90
	Повторение (84ч)	28	14	70
5	Работа в парах (спарринги) (27ч)	9	4,5	22,5
6	Игровые тренировки (21)	7		21
7	Сдача нормативов (6)	2		6
		117	54,5	264,5
		Итого часов:	351	

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 1 года обучения
секции «Кикбоксинг»

№ п/п	Название раздела	Общее количес тво часов	Теорети ческие занятия	Практич еские занятия
1	Вводное занятие	1	1	
2	Культурно-воспитательный и духовно- нравственный раздел боевых искусств	3	3	
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	12	2	10
4	Психологическая подготовка	7	2	5
5	Физическая подготовка	35		35
5.1	Развитие координации движений	7		7
5.2	Развитие силовых качеств	7		7
5.3	Развитие вестибулярной устойчивости	8		8
5.4	Развитие гибкости	6		6
5.5	Развитие скоростных качеств	7		7
6	Технико-тактическая подготовка	46	3	43
6.1	Формирование культуры движения в стойках	7		4
6.2	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами	9		6
6.3	Парные упражнения на отработку защитно- атакующих действий	9	1	6
6.4	Поединки на отработку изученной техники	6	1	3
6.5	Связки и технические комплексы	5		3
6.6	Самооборона против вооруженного противника	10	1	9
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	15	5	10
7.1	Аттестация	3		3
7.2	Турнир «Уважение - основа боевого искусства»	6	1	5
7.3	Семейная гостиная	3	3	
7.4	Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!»	3	1	2
	Всего	119	16	103

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки
2-й год обучения секции «Кикбоксинг»

№ п/п	Название раздела	Общее количес тво часов	Теорети ческие занятия	Практич еские занятия
1	Вводное занятие	2	2	
2	Культурно-воспитательный и духовно- нравственный раздел боевых искусств	6	6	
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	24	4	20
4	Психологическая подготовка	14	4	10
5	Физическая подготовка	70		70
5.1	Развитие координации движений	14		14
5.2	Развитие силовых качеств	14		14
5.3	Развитие вестибулярной устойчивости	16		16
5.4	Развитие гибкости	12		12
5.5	Развитие скоростных качеств	14		14
6	Технико-тактическая подготовка	92	6	86
6.1	Формирование культуры движения в стойках	14		14
6.2	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами	18		18
6.3	Парные упражнения на отработку защитно- атакующих действий	18	2	16
6.4	Поединки на отработку изученной техники	12	2	10
6.5	Связки и технические комплексы	10		10
6.6	Самооборона против вооруженного противника	20	2	18
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	27	9	18
7.1	Аттестация	6		6
7.2	Турнир «Уважение - основа боевого искусства»	12	2	10
7.3	Семейная гостиная	6	6	
7.4	Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!»	3	1	2
	Всего	235	31	204

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки
3-й год обучения секции «Кикбоксинг»

№ п/п	Название раздела	Общее количес тво часов	Теорети ческие занятия	Практич еские занятия
1	Вводное занятие	2	2	
2	Культурно-воспитательный и духовно- нравственный раздел боевых искусств	6	6	
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	24	4	20
4	Психологическая подготовка	14	4	10
5	Физическая подготовка	70		70
5.1	Развитие координации движений	14		14
5.2	Развитие силовых качеств	14		14
5.3	Развитие вестибулярной устойчивости	16		16
5.4	Развитие гибкости	12		12
5.5	Развитие скоростных качеств	14		14
6	Технико-тактическая подготовка	92	6	86
6.1	Формирование культуры движения в стойках	14		14
6.2	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами	18		18
6.3	Парные упражнения на отработку защитно- атакующих действий	18	2	16
6.4	Поединки на отработку изученной техники	12	2	10
6.5	Связки и технические комплексы	10		10
6.6	Самооборона против вооруженного противника	20	2	18
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	27	9	18
7.1	Аттестация	6		6
7.2	Турнир «Уважение - основа боевого искусства»	12	2	10
7.3	Семейная гостиная	6	6	
7.4	Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!»	3	1	2
	Всего	235	31	204

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309081

Владелец Ельчанинова Оксана Викторовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025