

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №413
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 247 от "31" августа 2022 г.
Директор ГБОУ школы № 413

_____ Н.Л. Бояр



**РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Кикбоксинг»

Возраст учащихся: 8-11 лет
Срок реализации – 2 года

2022-2023 уч. год

Разработчик: Ильясова Н.А.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Цель и задачи:

Цель

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;

Задачи:

воспитательные

- воспитание уважения к другим людям,
- воспитание трудолюбия,
- осознание ценности жизни и здоровья людей,
- воспитание активной жизненной позиции.

развивающие

- развитие физических и волевых качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- укрепление психики,
- развитие самодисциплины

Обучающие:

- усвоение системы знаний по теории кикбоксинга, овладение техническими и тактическими действиями в поинтфайтинге
 - приобретение и совершенствование навыков самообороны по системепоинтфайтинга для самозащиты себя, близких и родных,
 - обучение навыкам спортивного мастерства,
 - обучение судейству по виду спорта поинтфайтинга

Условия реализации программы

- Условия набора групп:

Дети и подростки, желающие заниматься поинтфайтингом, должны иметь медицинский допуск. В процессе обучения воспитанники проходят ежегодное медицинское обследование, для получения медицинского допуска на занятия, аттестации (квалификационные экзамены) и соревнования.

- Условие формирования групп:

Группы формируются в начале учебного года.

- Количество детей в группе:

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – от 10 человек, второй год обучения – 12-15 человек, третий год обучения – 10-15 человек, четвертый год обучения – 10-15 человек. Данное количество учащихся является оптимальным, так как позволяет сочетать групповые занятия с индивидуальной работой.

-Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения:

На 2-й и последующие годы обучения воспитанники принимаются при условии выполнения нормативов, включающих прохождение аттестации на соответствующие годам обучения кю, или имеющие не ниже соответствующего кю.

Пояснительная записка

Цель и задачи:

Цель

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;

Задачи:

воспитательные

- воспитание уважения к другим людям,
- воспитание трудолюбия,
- осознание ценности жизни и здоровья людей,
- воспитание активной жизненной позиции.

развивающие

- развитие физических и волевых качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- укрепление психики,
- развитие самодисциплины

Обучающие:

- усвоение системы знаний по теории кикбоксинга, овладение техническими и тактическими действиями в поинтфайтинге
 - приобретение и совершенствование навыков самообороны по системепоинтфайтинга для самозащиты себя, близких и родных,
 - обучение навыкам спортивного мастерства,
 - обучение судейству по виду спорта поинтфайтинга

Условия реализации программы

- Условия набора групп:

Дети и подростки, желающие заниматься поинтфайтингом, должны иметь медицинский допуск. В процессе обучения воспитанники проходят ежегодное медицинское обследование, для получения медицинского допуска на занятия, аттестации (квалификационные экзамены) и соревнования.

- Условие формирования групп:

Группы формируются вначале учебного года.

- Количество детей в группе:

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – от 10 человек, второй год обучения – 12-15 человек, третий год обучения – 10-15 человек, четвертый год обучения – 10-15 человек. Данное количество учащихся является оптимальным, так как позволяет сочетать групповые занятия с индивидуальной работой.

-Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения:

На 2-й и последующие годы обучения воспитанники принимаются при условии выполнения нормативов, включающих прохождение аттестации на соответствующие годам обучения кю, или имеющие не ниже соответствующего кю.

Календарно-тематический планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
1.		Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале, спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.	2
2.		Оборудование, инвентарь и уход за ним.	2
3.		Общая физическая подготовка. Упражнения в самостраховке и страховке партнера	2
4.		Гигиена, питание и режим дня спортсмена	2
5.		Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	2
6.		Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2
7.		Специальные имитационные упражнения	2
8.		Акробатика	2
9.		Прыжки, бег и метания	2
10.		Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2
11.		Экзаменационная техника на белый пояс	2
12.		Упражнения в самостраховке и страховке партнера	2
13.		Базовые стойки и передвижения	2
14.		Акробатика	2
15.		Укрепление суставов	2
16.		Специальные имитационные упражнения	2
17.		Упражнение на белый пояс	2
18.		Подвижные игры	2
19.		Прыжки, бег и метания	2
20.		Ката на белый пояс	2
21.		Упражнения набивным мячом	2
22.		Удары руками на месте и в передвижении	2
23.		Упражнения в самостраховке и страховке партнера	2
24.		Отработка ударов руками на лапах, макиварах	2
25.		Подвижные игры	2
26.		Аттестация	2
27.		Ката на белый пояс	2
28.		Ката на белый пояс	2
29.		Упражнения с резиной	2
30.		Тактика боя	2
31.		Ката	2
32.		Удары руками на месте и в передвижении	2

33.		Сдача квалификационных экзаменов на пояса	2
34.		Эстафеты	2
35.		Спарринги	2
36.		Удары ногами на месте и в передвижении	2
37.		Отработка ударов ногами на лапах, макиварах	2
38.		Подвижные игры	2
39.		Отработка ударов руками на лапах, макиварах	2
40.		Экзаменационная техника	2
41.		Развития общей выносливости	2
42.		Эстафеты и спаринги	2
43.		Упражнения с преодолением собственного веса и техника	2
44.		Тактика боя	2
45.		Развития координации, чувства дистанции	2
46.		Спарринги	2
47.		Экзаменационная техника	2
48.		Сдача квалификационных экзаменов на белый пояс	2
49.		Идеомоторная работа	2
50.		Спарринги	2
51.		Удары ногами на месте и в передвижении	2
52.		Отработка ударов ногами на лапах, макиварах	2
53.		Отработка ударов ногами на лапах, макиварах	2
54.		Спарринги	2
55.		Удары руками на месте и в передвижении	2
56.		Спарринги	2
57.		Удары ногами на месте и в передвижении	2
58.		Кага	2
59.		Спарринги	2
60.		Игровая тренировка	2
61.		Удары ногами на месте и в передвижении	2
62.		Подвижные игры	2
63.		Спарринги	2
64.		Удары ногами на месте и в передвижении	2
65.		Развитие скоростно-силовой выносливости мышц	2
66.		Развития координации, чувства дистанции	2
67.		Развитие скоростно-силовой выносливости мышц	2
68.		Спарринги	2
69.		Подвижные игры	2

70.		Развития координации, чувства дистанции	2
71.		Спарринги	2
72.		Итоговое занятие	2

Содержание программы

Учебный материал для групп 1 года обучения Группа №1,2

Теоретический материал

Тема № 1: Правила поведения в спортивном зале

Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности

Тема №2: Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу

Тема №3: Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. История первых соревнований по кикбоксингу . Развитие кикбоксинга в СССР, РФ.

Тема №4: Гигиена, питание и режим дня спортсменов

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Питание спортсменов. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Тема №5: Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - поинтфайтора. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

Тема №6: Краткие сведения о строении организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Тема №7: Оборудование и инвентарь

Зал поинтфайтинга Татами, Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

Практический материал

Тема №8: Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания, строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении; прикладные упражнения, упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.); упражнения на гимнастических снарядах (турник и т.д); акробатические упражнения. кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках; упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса; упражнения в самостраховке и страховке партнера, футбол, баскетбол, подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Тема №9: 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; специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол); специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями; специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема № 10: Изучение техники и тактики

Изучение технических и тактических действий на белый пояс боевая стойка поинтфайтинга; обучение и совершенствование техники и тактики на месте и в передвижениях в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удары боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями; обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног, защита на месте от ударов руками и ногами, защита в движении вперед, назад, в сторону.

Тема №11: Специальные подготовительные упражнения

Обучение базовым стойкам, ударам, передвижениям на месте и в движении. Подводящие упражнения.

Тема №12: Спортивные мероприятия: аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам, учебные соревнования и, турниры, учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления

Участие в четырех учебно-тренировочных сборах по экзаменационной технике, прохождение аттестаций (сдача квалификационных экзаменов на пояса) . (Экзаменационные требования на кю в приложении № 1 к настоящей программе)

В течение года провести не менее 20 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытые татами, первенство клуба и Всероссийские соревнования.

Тема №13: Углубленное комплексное медицинское обследование

Прохождение ежегодной медицинской комиссии в физкультурном диспансере одного из районов Санкт-Петербурга (по месту жительства).

Оценочные и методические материалы

Формы проведения занятия

- тренировка,
- учебно-тренировочные сборы,
- турнир,
- игра,
- соревнования,
- лекция,
- семинар,
- спортивный праздник.

Методы

- *Словесный* (лекции, рассказ, объяснение, сравнение, указание, изучение литературы, анализ учебных видеофильмов, выступлений)
- *Наглядный* (образцовый показ, адаптированный -замедленный, выразительный - показ, просмотр видеоматериалов)
- *Практический* (выполнение практических упражнений)

Система контроля результативности обучения

Входной контроль - *проводится при наборе или на начальном этапе*

формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Теуший контроль. Параметры п.п. 1 и 2 контролируются постоянно посредством выполнения серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Параметры п.п. 2 и 3 оцениваются в ходе аттестаций на пояса (Квалификационных экзаменов) .При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации. Экзаменационные нормативы на прилагаются к настоящей программе.

Параметры п. 4 оцениваются в ходе учебных боев и соревнований по поинтфайтингу различного уровня.

Итоговый контроль. Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений;
2. развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
3. освоение технического арсенала;
4. освоение спортивной техники поинтфайтинга

Перечень дидактических и методических материалов

Литература в адрес педагога:

- 1) Аванесов В.У.«Применение локального отрицательного давления в подготовке спортсменов» - г.Москва, 2001г.
- 2) Алексеев А.В.«Психологическая подготовка в спорте Преодолей себя!» - г.Ростов-на-Дону, 2006г.
- 3) Годик М.А., Скородумова А.П. «Комплексный контроль в спортивных играх» - г.Москва, 2010г.
- 4) Гришина Ю.И.«Основы силовой подготовки» - г.Ростов-на-Дону, 2011г.
- 5) Ермолаев Ю.А., «Возрастная физиология» - Москва, 2001г.
- 6) Загайнов Р. «Психологическое мастерство тренера и спортсмена» - г.Москва , 2006г.
- 7) Киселев Ю. «Победи» - Москва, 2002г.
- 8) Киселев Ю.Я. «Психологическая готовность спортсмена пути и средства достижения» - г.Москва, 2009г.
- 9) Кудашов В.И.«Психофизическая саморегуляция в воинских искусствах» -г.Москва, 2003г.
- 10) Кузьменко Г.А. «Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности» - г.Москва, 2010г.
- 11) Кузьменко Г.А. «Психологические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет» - г.Москва, 2008г.
- 12) Курьсь В.Н.«Основы силовой подготовки юношей» - г.Москва, 2004г.
- 13) Курьсь В.Н.«Основы силовой подготовки юношей» - Москва, 2004 г.
- 14) Летфуллин И. «Как быстро сесть на шпагат», Набережные Челны, 1998 г.
- 15) Лялько В. «Тренажеры в боевых искусствах», Минск, Харвест,1998 г.
- 16) Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. «Физическая подготовка единоборцев» - Москва, 2011г.
- 17) Мунтян В. «Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха»- г.Харьков 2001г.
- 18) Озолин Н.К.«Настольная книга тренера» - Москва, 2002 г.
- 19) Рубин В.С «Олимпийский и годичные циклы тренировки» - г.Москва, 2009г.
- 20) Спрэг М.«Мощность, скорость, равновесие в боевой практике» - г.Ростов-на-Дону, 2003 г.
- 21) Степанов С.В., «Киокушинкай каратэ-до. Философия, теория, практика», г. Екатеринбург, 2003г.
- 22) Степанов С.В., Головихин Е.В. , Мезенцев В.А., Ветров А.М. «Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге» - г. Владимир, 2009г.
- 23) Степанов С.В., Головихин Е.В. «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин каратэ» - г.Екатеринбург, 2007г.
- 24) СтепановС.В., Головихин Е.В. «Организация и методика обучения спортивным видам единоборств» - г.Екатеринбург, 2007г.
- 25) Талага Ежи Энциклопедия физических упражнений. - Москва. ,1998г.

- 26) Танюшкин А.И., Фомин В.М. Учебно-методическое пособие «Технические нормативы Кёкусин ИФК» - Москва, 2006г..
- 27) Туманян Г.С.«Стратегия подготовки чемпионов» - г.Москва, 2006г.
- 28) Фарфель В.С. «Управление движениями в спорте» - г.Москва, 2011г.
- 29) Фискалов В.Д.«Спорт и система подготовки спортсменов» - г.Москва, 2010г.
- 30) Харлампиев А.А. «Система самбо» - Москва, 2002 г.
- 31) Хекалов Е.М. «Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция» - г.Москва, 2003г.
- 32) Якимов А.М.«Основы тренерского мастерства» Terra-спорт г.Москва 2003г.

Литература в адрес учащихся:

- 1) Материалы сайта www.superkarate.ru
- 2) Брюс Ли «Путь опережающего кулака» - г.Москва, 1996г.
- 3) Коваль С.Н., Холин Ю.Е. «Дух воина» - г.Ростов-на-Дону, 2004г.
- 4) Кук Д.Ч.«Сила каратэ» - г.Москва, 1994г.
- 5) Мисакян М.А. «Каратэ Киокушинкай» - г.Москва, 2002г.
- 6) Ояма М. «Каратэ высшей истины «Kyokushin» - г.София, 1998г
- 7) Ояма М. «Классическое каратэ» - г.Москва, 2006г.
- 8) Ояма М. «Основы каратэ» - г.Москва,1992г
- 9) Ояма М. «Путь каратэ Кекусинкай» -г. Москва, 1992г.
- 10) Ояма М. «Философия каратэ» - г.Москва, 1992г
- 11) Рояма Х, «Мояжизнь – каратэ», часть 1 – г. Москва, 2003 г.
- 12) Рояма Х, «Мояжизнь – каратэ», часть 2 – г. Москва, 2005 г.
- 13) Табата К «Секреты тактики» - г.Москва-Санкт-Петербург, 2006г.