

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



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Кикбоксинг»

Возраст учащихся: 8-11 лет

Срок реализации – 2 года

Разработчик: Ильясова Н.А., педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность: настоящая программа дает возможность формирования физически, психически и морально здорового человека. Прививает трудолюбие и дисциплину; является спортивным комплексом, обучающим самозащите и средствам сохранения здоровья и жизни в экстремальных ситуациях, также служит средством подготовки подрастающего поколения к службе в вооруженных силах Российской Федерации.

Отличительные особенности:

- данная программа адаптирует принципы профессиональной подготовки юных спортсменов для отделений дополнительного образования школ и школьных спортивных клубов и дает возможность большому количеству детей и школьников (не только ученикам спортивных школ) заниматься видом спорта кикбоксинга на профессиональной основе. Программа ориентирована на физическое развитие и достижения конкретного результата каждым занимающимся. Любой воспитанник на основе полученной подготовки имеет возможность сдать экзамены до высших поясов поинтфайтинга, получить разряды и спортивные звания, стать призером соревнований различного уровня: от клубных до международных по специализациям кикбоксинга – и ката;

- в процессе занятий по настоящей программе закладывается фундамент возможной будущей профессиональной реализации в области физической культуры и спорта, овладение системой знаний по специальности, усвоение основ мастерства, профессиональных умений и навыков, способствующих выбору профессии и поступлению в профильные ВУЗЫ.

Адресат программы:

По данной программе могут заниматься учащиеся:

- в возрасте от 5 до 17 лет, любого пола;
- интерес к единоборствам;
- наличие базовых знаний не требуется;
- наличие специальных способностей учащихся не требуется;
- наличие определенной физической и практической подготовкой необходимо только со 2 года обучения;
- физическое здоровье детей – должны иметь медицинский допуск к занятиям

Цель и задачи:

Цель

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- 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 системе кикбоксинга для самозащиты себя, близких и родных,
- обучение навыкам спортивного мастерства,
- обучение судейству по виду спорта кикбоксинга

Условия реализации программы

- Условия набора групп:

Дети и подростки, желающие заниматься кикбоксингом, 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 или имеющие не ниже соответствующего

- Формы организации деятельности детей на занятии

- групповая,
- индивидуальная

- Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

На одну группу обучающихся необходим один педагог. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Материально-техническое обеспечение программы предполагает наличие спортивного зала для проведения групповых занятий, оборудованного шведскими стенками, а также наличие инвентаря:

- маты татами с зацепами «ласточкин хвост» (не менее 64 кв.м.)
- перчатки для поинтфайтинга; 10 шт
- лапы боксерские – 8 пар;
- защита тела (шлемы – 10 шт, перчатки, щитки на голень – 10 шт
- скакалки – 10 шт;
- набивные мячи 10 шт;
- резиновые эспандеры 10шт;
- секундомер - 1.

Планируемые результаты:

Личностные, социализация ребенка через воспитание и развитие таких качеств как:

- уважение к другим людям;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание активной жизненной позиции;
- развитие физических и волевых качеств учащихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- развитие самодисциплины.

Метапредметные, освоение учащимися таких компетенций как:

- коммуникативная;
- социально-трудовая;
- личного самосовершенствования.

Предметные:

- обучение навыкам спортивного мастерства,
- обучение судейству по виду спорта кикбоксинга
- усвоение системы знаний по теории поинтфайтинга.

Планируются практические результаты по овладению техническими и тактическими действиями в поинтфайтинге:

По итогам 1 года обучения воспитанники должны иметь – Белый пояс,

Учебный план программы 1 года обучения

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в спортивном зале	2	2	-	Опрос
2.	Физическая культура и спорт	2	2	-	Опрос
3.	Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом	2	2	-	Опрос
4.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена	6	2	4	Опрос
5.	Краткие сведения о строении и функций организма человека.	4	2	2	Опрос
6.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	10	4	6	Опрос
7.	Оборудование, инвентарь и уход за ним	4	2	2	Опрос
8.	Общая физическая подготовка	140	34	106	Зачеты
9.	Специальная физическая подготовка	40	10	30	Соревнования
10.	Итоговое занятие	6			рефлексия
Итого:		144	42	102	

Учебный план программы 2 года обучения

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в спортивном зале	2	2	-	Опрос
2	Физическая культура и спорт	2	2	-	Опрос
3	Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом	2	2	-	Опрос
4	Гигиена, питание и режим дня спортсмена	6	4	2	Опрос
5	Краткие сведения о строении и функций организма человека.	2	2	-	Опрос
6	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	10	4	6	Опрос
7	Оборудование, инвентарь и уход за ним	4	2	2	Опрос
8	Общая физическая подготовка	90	10	80	Соревнования
9	Специальная физическая подготовка	50	6	44	Зачеты, Соревнования
10	Изучение техники и тактики	4	4	-	Зачеты
11	Специальные подготовительные упражнения	30	6	24	Зачеты, Соревнования
12	Спортивные мероприятия: Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам. Учебные соревнования и, турниры учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления	12	2	10	Экзамены и соревнования
13	Углубленное комплексное медицинское обследование	2	-	2	Диагностика
Итого:		144	42	102	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.19	29.05.20	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	03.09.19	29.05.20	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

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 годовичные 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) Харламповцев 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» Терра-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.