

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол №10/23-24 от 24/05/2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ СОШ № 692
Калининского района Санкт - Петербурга
_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №46 от 27/05/2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Кикбоксинг»**

Срок освоения: 18 дней
Возраст обучающихся: 10-13 лет

Разработчик:
Александров Валерий Александрович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» (далее – программа) – **физкультурно-спортивная**.

Адресат – данная программа предназначена для обучающихся 10–13 лет и предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям.

Актуальность данной программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям спортом, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. По данной программе дети имеют возможность познакомиться с основами кикбоксинга, обучиться основным ударам и овладеть знаниями основ физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Программа способствует развитию и популяризации кикбоксинга как одного из перспективных современных направлений единоборств.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и уровень освоения – программа рассчитана на 18 дней обучения в объеме 36 часов.

Цель программы – приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий кикбоксингом.

Задачи:

обучающие:

познакомить с историей развития кикбоксинга;

обучить основам технических и тактических приемов в кикбоксинге;

познакомить с правилами соревнований по кикбоксингу;

сформировать понятие о влиянии занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств;

развивающие:

развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма;

воспитательные:

формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;

формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение – принимаются все желающие в возрасте 10-13 лет. Условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям спортом.

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся по группам аудиторно.

Формы занятий: беседа, игра, учебный спарринг, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная - работа педагога со всеми обучающимися одновременно: показ движений педагогом; объяснение (инструктаж) для выполнения заданий, правил соревнований; беседа при объяснении нового материала; закреплении и контроле уровня освоения тем программы;

коллективная - организация взаимодействия между всеми детьми одновременно (спортивные игры с теннисными мячами на развитие реакции, эстафеты);

групповая – групповое освоение приемов (без партнера); работа в малых группах, в парах: на месте и в движении;

индивидуальная – самостоятельная отработка ударов и приемов.

Материально-техническое оснащение программы – спортивный зал, спортивная площадка, секундомер, ПК и проектор, боксерские мешки, гимнастическая стенка, турник, гимнастические маты, гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки, спортивная экипировка (боксерские перчатки, шлем для кикбоксинга, боксерская капа, защита голени, футы для защиты стопы), подушки для отработки ударов, гантели.

Планируемые результаты:

личностные:

сформируется потребности в систематических занятиях спортом и в соблюдении правил здорового образа жизни;

овладеют навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины;

метапредметные:

разовьют основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

будут соблюдать правила здорового образа жизни (основы личной гигиены, режим дня и питания и пр.);

предметные:

получат представление об истории развития кикбоксинга;

освоят основные навыки технических и тактических приемов в кикбоксинге;

познакомятся с правилами соревнований по кикбоксингу;

получат представление о влиянии занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История развития кикбоксинга. Основы техники безопасности.	4	2	2	беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	8	2	6	педагогическое наблюдение, выполнение

					контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
4.	Техническая и технико-тактическая подготовка	10	2	8	педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
5.	Итоговое занятие	2		2	соревнование
ИТОГО:		36	8	28	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

обучающие:

познакомить с историей развития кикбоксинга;

обучить основам технических и тактических приемов в кикбоксинге;

познакомить с правилами соревнований по кикбоксингу;

сформировать понятие о влиянии занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств;

развивающие:

развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма;

воспитательные:

формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;

формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие. История развития кикбоксинга. Правила соревнований. Основы техники безопасности

Теория. История зарождения в мире, России. Первые соревнования в России. Международные соревнования с участием Российских кикбоксёров. Кикбоксинг и успехи кикбоксёров.

Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная квалификация.

Соблюдения техники безопасности.

Практика. Изучение правильного положения и ударной части кулака. Усвоение рационального положения ног, туловища и рук в боевой стойке, перемещение веса тела с ноги на ногу в боевой стойке

Форма контроля. Беседа.

Тема 1.2. Гигиенические сведения о строении и функциях организма.

Оборудование мест занятий

Теория. Краткие сведения о строении организма человека. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом.

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда кикбоксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практика. Выявление возможностей у обучающихся по общей физической подготовке, выполнение общих физических упражнений.

Форма контроля. Беседа. Опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Общие развивающие упражнения на развитие координационных возможностей и быстроты

Теория. Знакомство детей с теоретической частью упражнений, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств. Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений. Влиянии занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств.

Практика. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Челночный бег, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, упражнения с теннисными мячами. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных элементов в максимальном темпе в определенных отрезок времени. и спортивные игры.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2.2. Специальные развивающие упражнения на развитие выносливости

Теория. Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика. Бег по гладкой и пересечённой местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемы длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2.3. Общие развивающие упражнения на развитие силы и гибкости

Теория. Знакомство детей с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств. Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды

степени подвижности в суставах.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Техника прямых и боковых ударов руками

Теория. Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений. Соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Практика: Прямой удар левой с шагом левом, прямой удар правой с шагом левой, комбинации из 2-3 прямых ударов руками с шагами, боковые удары, защита подставкой согнутой рукой.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3.2. Техника прямых и боковых ударов ногами

Теория. Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика. Прямой удар правой ногой из боевой стойки, прямой удар левой ногой с подшагом из боевой стойки, боковой удар правой ногой из боевой стойки, боковой удар левой ногой с подшагом из боевой стойки.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3.3. Комбинации ударов руками и ногами

Теория. Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика. Комбинации двух прямых ударов руками с прямым ударом ногой, комбинации двух боковых ударов руками с боковым ударом ногой.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Раздел 4. Техническая и технико-тактическая подготовка

Тема 4.1. Защита от прямых и боковых ударов руками. Контратаки одиночными ударами

Теория. Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на уклоны и подставки от прямых и боковых ударов руками в голову, перехват атаки после защиты, встречные одиночные контрудары и защита от них. Беседа: «В здоровом теле — здоровый дух, который и создал это тело».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4.2. Работа в парах. Боевые дистанции

Теория. Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений. Правилами соревнований по кикбоксингу.

Практика. Передвижение в боевой стойке, удары и защиты на дальней дистанции; передвижение в боевой стойке, удары и защиты на средней дистанции; передвижение в боевой стойке, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Практика. На базовом уровне предусматриваются матчевые встречи среди спортсменов одной группы.

Форма контроля. Соревнование.

Планируемые результаты:

личностные:

сформируется потребности в систематических занятиях спортом и в соблюдении правил здорового образа жизни;

овладеют навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины;

метапредметные:

разовьют основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

будут соблюдать правила здорового образа жизни (основы личной гигиены, режим дня и питания и пр.);

предметные:

получат представление об истории развития кикбоксинга;

освоят основные навыки технических и тактических приемов в кикбоксинге;

познакомятся с правилами соревнований по кикбоксингу;

получат представление о влиянии занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

При реализации программы применяются следующие методы и технологии.

Педагогические технологии

Игровые технологии – предусматривает выполнение действий, определенных правилами и условиям игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры с теннисными мячами на развитие реакции, эстафеты.

Технологии группового обучения - предполагает организацию совместных действий, коммуникацию. Коллектив разделяется на группы для решения поставленной задачи. Работая в группах обучающиеся не только учатся работе в команде, но и обмениваются информацией, высказывая свое собственное мнение.

Здоровьесберегающие технологии – их применение обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся, при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физических нагрузок возрастным особенностям обучающихся. Реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью; повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового

образа жизни; формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни; развитие и саморазвитие личности обучающегося через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

Методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, личный пример педагога, соревнование, стимулирование, мотивация.

Дидактические средства:

Демонстрационные: плакаты и пособия, правила федерации кикбоксинга России, правила оценки судей.

Иллюстративные: электронные портреты знаменитых спортсменов мира, их жизни: Бату Хасиков, Вадим Украинцев, Эрнесто Хуст и др.

Раздаточные: подборки примеров для анализа, карточки заполнения анкет на соревнования спортсменов, схемы технико-тактической подготовки.

Электронные образовательные ресурсы:

- презентация: «В здоровом теле — здоровый дух, который и создал это тело»;
- просмотр видефрагмента: тренировка по кикбоксингу. Урок 1.
https://www.youtube.com/watch?v=nGMzwK5n5_k;
- просмотр мультфильма: «В здоровом теле — здоровый дух». Познавательный мультфильм к уроку «Разговоры о важном»
<https://yandex.ru/video/preview/1919652256976155871>.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Арцишевский В. В. Бокс / В. Арцишевский. – Москва : ЁЁ Медиа, 2012. – 852 с.
2. Гоноболин, Ф.Н. Сила воли / Ф. Н. Гоноболин, В. И. Селиванов, А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт 1979.
3. Куликов А. Н. Кикбоксинг : принципы и практика. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Фаир-Пресс : Гранд, 2004 (ОАО Можайский полигр. комб.). – 316 с.
4. Теория и методика кикбоксинга : учебник / С. С. Горбачев, Е. В. Калмыков, В. А. Киселев, В. Н. Клещев .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 173 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Ковтик А. Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 219 с.
2. Рубайлов В. Ю. Кикбоксинг для начинающих : практ. пособие / В. Ю. Рубайлов, А. И. Травников. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 126 с.
3. Щитов В. К. Кикбоксинг : Тренировки для начинающих : (Тренировки с 1 по 36) / В.К. Щитов. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004 (Тип. изд-ва Самар. Дом печати). - 347 с.

Интернет-источники:

1. Ребенок в спорте : Сайт о детском спорте для родителей, тренеров, юных спортсменов. URL: <https://rebenokvsporte.ru/> (дата обращения 27.04.2024).
2. Российский Союз Боевых Искусств (РСБИ) : офиц.сайт. URL: <https://рсби-спб.рф/> (дата обращения 27.04.2024).
3. Федерация кикбоксинга России : офиц.сайт. URL: <https://фкр.рф/> (дата обращения 27.04.2024).

Оценочные материалы

Виды и формы контроля

Текущий контроль – осуществляется по окончании каждого раздела программы с целью определения уровня освоения материала, корректировки пробелов.

Формы: беседа, опрос, результаты выполнения контрольных упражнений заносятся в сводную карту педагогического наблюдения по разделам (приложение 1,2, 3).

Итоговой контроль – осуществляется по завершению обучения по программе.

Форма: соревнование.

Способы фиксации результатов: карты педагогического наблюдения по разделам, протокол соревнования, итоговая информационная карта по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» (приложение 4).

Карта педагогического наблюдения к разделу 2. Общая физическая подготовка

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Уровень		
		Выполнение контрольных упражнений на уровень координационных возможностей	Выполнение контрольных упражнений на выявление уровня выносливости	Выполнение контрольных упражнений на выявление уровня силовой подготовки
1.				
2.				
3.				

**Карта педагогического наблюдения
к разделу 3. Специальная физическая подготовка**

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Уровень		
		Выполнение контрольных упражнений на выявление уровня освоения прямых\боковых ударов руками	Выполнение контрольных упражнений на выявление уровня освоения прямых\боковых ударов ногами	Выполнение контрольных упражнений на выявление уровня освоения работы в парах
1.				
2.				
3.				

Таблица контрольных нормативов к разделу 2. Общая физическая подготовка для мальчиков

№ п/п	Упражнения	10-11 лет			12-13 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Выявление уровня координационных возможностей							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9,0	9,5	10	10	10,3	10,5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	168	150	140	175	168	160
Выявление уровня выносливости							
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	20	10	31	21	11
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	10	25	20	15
Выявление уровня силовой подготовки							
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	3	1	10	7	4

Таблица контрольных нормативов к разделу 2. Общая физическая подготовка для девочек

№ п/п	Упражнения	10-11 лет			12-13 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Выявление уровня координационных возможностей							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9.2	10.0	10.5	8.1	9.0	10.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	140	125	165	150	135
Выявление уровня выносливости							
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	31	21	11	33	23	13
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	16	12	9	19	15	12
Выявление уровня силовой подготовки							
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	9	5	14	10	7

**Таблица контрольных нормативов
к разделу 3. Специальная физическая подготовка**

№ п/п	Упражнения	низкий	средний	высокий
на выявление уровня освоения прямых\боковых ударов руками				
1.	Количество прямых ударов руками за 15 сек.	10	15	20
2.	Количество боковых ударов руками за 15 сек.	10	15	20
на выявление уровня освоения прямых\боковых ударов ногами				
1.	Количество прямых ударов ногами за 20 сек.	6	9	12
2.	Количество боковых ударов ногами за 20 сек.	5	8	11
на выявление уровня освоения работы в парах				
1.	Серия (любая): из 3 ударов	2	3	5
2.	Серия (любая): из 5 ударов	3	5	7

**Итоговая информационная карта по результатам освоения дополнительной
общеразвивающей программы «Кикбоксинг»**

Ф.И. обучающегося	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты		Итог
	Теория	Практика		организационно волевые, ценностные качества	поведенческие качества	

Критерии оценивания

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	низкий	Обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, предусмотренных программой: знания по большей части разделов фрагментарны; путается в правилах; затрудняется называть основные вехи развития кикбоксинга, не может объяснить значение влияния занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств.
	средний	У обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%: демонстрирует уверенные знания по отдельным разделам программы; иногда путается в правилах. Может назвать основные вехи развития кикбоксинга. Может объяснить значение влияния занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств с помощью педагога.
	высокий	Обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой на конкретный период; правила может использовать осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Может назвать основные вехи развития кикбоксинга. Может объяснить своими словами значение влияния занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств.
Предметный: практика	низкий	Выполняет несложные упражнения, допускает ошибки при выполнении упражнений; выполнение упражнений значительно отличается от предложенных педагогом, выполняет упражнения под контролем педагога.
	средний	Выполняет упражнения средней сложности, допускает неточность; при выполнении упражнений делает незначительные ошибки, выполнение упражнений незначительно отличается от предложенных педагогом.
	высокий	Выполняет упражнения высокого уровня сложности; умеет сравнивать, анализировать ситуацию, объяснять свою позицию, при необходимости исправлять ошибки и недочеты.
Метапредметный	низкий	Основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений) выражены слабо. Потребность в изучение и соблюдение правил здорового образа жизни (основы личной гигиены, режим дня и питания и пр.) не выражена.
	средний	Основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений) развиты. Потребность в изучение и соблюдение правил здорового образа жизни (основы личной гигиены, режим дня и питания и пр.) выражена умеренно.
	высокий	Основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений) развиты.

		Потребность в изучение и соблюдение правил здорового образа жизни (основы личной гигиены, режим дня и питания и пр.) принимается осознанно и с интересом.
Личностный: организационно волевые, ценностные качества	низкий	Ценность жизни, здоровья принята, интерес в систематических занятиях спортом выражен слабо либо отсутствует. Понимание необходимости соблюдения правил здорового образа жизни выражены слабо.
	средний	Ценность спорта, здоровья, жизни принята, но обучающийся не воспринимает ее как личную ценность, интерес к физической культуре, систематическим занятием спортом проявляется на занятии, но познавательная инициатива выражена слабо. Понимает необходимости соблюдения правил здорового образа жизни.
	высокий	Ценность спорта, здоровья, жизни принята, обучающийся воспринимает их как личную ценность, интерес к систематическим занятием спортом, данному виду спорта выражен, познавательная инициатива проявляется активно, учащийся понимает необходимость соблюдения правил здорового образа жизни.
Личностный: поведенческие качества	низкий	Нарушает дисциплину; часто проявляет неуважение и грубость по отношению к своим спарринг-партнерам, другим обучающимся
	средний	Старается соблюдать нормы дисциплины и спортивной этики; в большей части ситуаций ведет себя ответственно.
	высокий	По отношению к окружающим присутствует доброжелательность и уважение; соблюдает дисциплину.