

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образования города Пензы

МБОУ СОШ №58 г. Пензы им. Г. В. Мясникова

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим
советом

Протокол №1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ СОШ №58 г.
Пензы им. Г.В.
Мясникова

А.Н. Ревунов
Приказ №39-осн от
«2» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Секция «КИКБОКСИНГ»

Уровень: начальное общее образование

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Составитель программы:

Соломинский Е.В.,

педагог дополнительного образования

Пенза, 2024

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности для ступени начального общего образования
«Кикбоксинг»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с ФГОС НОО.

Программа курса направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Целями настоящего курса являются:

- изучение основ техники борьбы кикбоксинг;
- укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне гармонично-развитой личности;
- обучение приёмам борьбы;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья;
- развития интеллектуальных и двигательных способностей детей;
- формирования здорового образа жизни и социальной адаптации обучающихся.

Задачами настоящего курса являются:

- привитие знаний, навыков и умений в теории и методике кикбоксинга;
- ознакомление с особенностями кикбоксинга и возможностями средств кикбоксинга;
- развитие коммуникативных навыков группового взаимодействия, его форм посредством игр и соревнований;
- развитие и совершенствование основных психических процессов: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование чувства ответственности за себя и команду, а также воли, смелости;
- привлечение обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма.

Особенности программы курса внеурочной деятельности «Кикбоксинг»

Программа ориентирована на работу с обучающимися 2 классов, возраст обучающихся 7-9 лет и рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному учебному часу (45 минут). Общее количество часов – 68 часов в год.

Формы реализации и виды деятельности:

- Беседа.
- Лекция.
- Групповая работа. Работа в парах (организация работы в парах для выполнения определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться)).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися (беседа, показ, объяснение). Коллективная работа (сдача контрольных нормативов, соревнования).
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

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.

Способы проверки ожидаемых результатов: наблюдение за обучающимися в процессе обучения.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов, соревнования.

Содержание курса «Кикбоксинг» (68 часов)

Вводное занятие (1 ч).

Встреча с родителями. Техника безопасности на занятиях.

Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств (2 ч).

История развития кикбоксинга в мире, в России, в Пензе. Воспитание нравственных ценностей в процессе занятий кикбоксингом.

Оздоровительный раздел боевых искусств (8 ч).

Проведение закаляющих мероприятий в тренировочном процессе.

Психологическая подготовка (5 ч).

Особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.

Общефизическая подготовка (34 ч).

Развитие координации движений, силовых качеств, выносливости, скоростных качеств, гибкости.

Технико-тактическая подготовка (16 ч).

Стойки и передвижения, маневрирование, базовая техника: удар руками и ногами. Упражнения в парах. Атакующие и защитные действия. Условные и вольные бои. Самооборона против вооруженного противника.

Контрольные испытания (2 ч).

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Сдача технических нормативов (спарринги, соревнования).

Планируемые результаты курса «Кикбоксинг»

В результате освоения содержания программы у обучающихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в соревнованиях, товарищеских встречах;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому развитию;

- формирование стойкого интереса к занятиям кикбоксингом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение добиваться намеченной цели;
- организация содержательного отдыха.

Метапредметные результаты:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;

- совершенствование физического развития;

- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;

- умение находить способы и решения поставленных задач;

- умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые навыки;

- развитие способности действовать по определённому плану;

- формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Предметные результаты:

По окончании курса учащийся научится:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;

- 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;

- владеть навыками специальных упражнений на снарядах;

владеть опытом выступлений на соревнованиях внутри клуба.

Учебный план

Тематическое планирование курса «Кикбоксинг» (68 часов)

Первый год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	2	2	
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	8	0	8
4	Психологическая подготовка	5	1	4
5	Общефизическая подготовка	34	0	34
6	Технико-тактическая подготовка	16	1	13
7	Контрольные испытания	2		2
Итого		68	5	63

Второй год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	2	2	
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	6	0	6
4	Психологическая подготовка	5	1	4
5	Общефизическая подготовка	28	0	28
6	Технико-тактическая подготовка	24	1	23
7	Контрольные испытания	2		2
Итого		68	5	63

Третий год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	1	1	
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	6	0	6
4	Психологическая подготовка	8	1	7
5	Общефизическая подготовка	20	0	20
6	Технико-тактическая подготовка	30	2	28
7	Контрольные испытания	2		2
Итого		68	5	63

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ занятия	Наименование разделов и тем	Форма проведения	Дата проведения	Электронное сопровождение урока (активные ссылки)
1	1	Встреча с родителями	беседа	02.09.24	
2	2	История древнего бокса. История современного бокса. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале	лекция	04.09.24	https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/boxing/history-of-boxing.html
3	3	Разминка. Растяжка. ОФП. Изучение прямого удара из учебной стойки	практическое занятие	09.09.24	https://moniteur.ru/kikboksing/2388-2012-11-11-12-44-55.html
4	4	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямого удара из учебной стойки	практическое занятие	11.09.24	
5	5	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямого удара из учебной стойки	практическое занятие	16.09.24	
6	6	Разминка. Растяжка. ОФП. Разучивание ударов снизу «аперкот» из учебной стойки	практическое занятие	18.09.24	
7	7	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка уклона от прямых ударов рук в учебной стойке	практическое занятие	23.09.24	
8	8	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов рук в учебной стойке	практическое занятие	25.09.24	
9	9	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка ударов	практическое занятие	30.09.24	

		руками в боевой стойке			
10	10	Разминка. Растяжка. ОФП. Силовые упражнения. Повторение по теме: «Ознакомление с учебной стойкой»	практическое занятие	02.10.24	
11	11	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Освоение техники ударов ног в учебной стойке	практическое занятие	07.10.24	
12	12	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка техники ударов ног в учебной стойке	практическое занятие	09.10.24	
13	13	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками «школа бокса»	практическое занятие	14.10.24	
14	14	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение бокового удара ног в учебной стойке. Работа на снарядах	практическое занятие	16.10.24	
15	15	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций руками, ногами	практическое занятие	21.10.24	
16	16	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах	практическое занятие	23.10.24	http://www.mfight.ru/93-principy-metody-i-sredstva-obucheniya-i-trenirovki-v-kiboksinge.html
17	17	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног»	практическое занятие	06.11.24	
18	18	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка	практическое занятие	11.11.24	

		комбинаций защиты от ударов рук			
19	19	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах	практическое занятие	13.11.24	
20	20	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах	практическое занятие	18.11.24	
21	21	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах	практическое занятие	20.11.24	
22	22	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах	практическое занятие	25.11.24	
23	23	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме: «Освоение навыков атаки»	практическое занятие	27.11.24	
24	24	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах	практическое занятие	02.12.24	
25	25	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах	практическое занятие	04.12.24	https://kickboxinglife.ru/tehnika-zashhity-ot-udarov.html
26	26	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах	практическое занятие	09.12.24	
27	27	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах	практическое занятие	11.12.24	
28	28	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки.	практическое занятие	16.12.24	

		Работа в парах			
29	29	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах	практи- ческое занятие	18.12.24	
30	30	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах	практи- ческое занятие	23.12.24	
31	31	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах	практи- ческое занятие	25.12.24	
32	32	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме: «Освоение навыков защиты и атаки»	практи- ческое занятие	13.01.25	https://moniteur.ru/tehnika/tehnika-kikboksinga/97-glava-6-atakujuschie-kombinacionnye-dejstvija.html
33	33	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах	практи- ческое занятие	15.01.25	
34	34	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах	практи- ческое занятие	20.01.25	
35	35	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах	практи- ческое занятие	22.01.25	
36	36	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах	практи- ческое занятие	27.01.25	
37	37	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака- защита». Работа в парах	практи- ческое занятие	29.01.25	
38	38	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-	практи- ческое занятие	03.02.25	

		защита». Работа в парах			
39	39	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах	практическое занятие	05.02.25	
40	40	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах	практическое занятие	10.02.25	
41	41	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах	практическое занятие	12.02.25	
42	42	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах	практическое занятие	17.02.25	
43	43	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах	практическое занятие	19.02.25	
44	44	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах	практическое занятие	24.02.25	
45	45	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах	практическое занятие	26.02.25	
46	46	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа в парах	практическое занятие	03.03.25	
47	47	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение	практическое занятие	05.03.25	

		пройденного. Работа по заданию			
48	48	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного по теме «Техника рук»	практи- ческое занятие	10.03.25	
49	49	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного по теме «Техника рук». Работа в парах	практи- ческое занятие	12.03.25	
50	50	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного по теме «Техника ног»	практи- ческое занятие	17.03.25	
51	51	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного по теме «Техника ног». Работа в парах	практи- ческое занятие	19.03.25	
52	52	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию	практи- ческое занятие	24.03.25	
53	53	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию	практи- ческое занятие	26.03.25	
54	54	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок «руки + ноги» в парах. Работа в парах по заданию	практи- ческое занятие	31.03.25	
55	55	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов руками. Работа на снарядах	практи- ческое занятие	02.04.25	
56	56	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах «руки + ноги»	практи- ческое занятие	07.04.25	
57	57	Разминка. Растяжка. ОФП.	практи- ческое	09.04.25	

		Спарринг 9 раундов по 2 мин. Работа на снарядах	занятие		
58	58	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой 9 раундов по 1 мин.	практи- ческое занятие	14.04.25	
59	59	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Спарринг 6 раундов по 2 мин.	практи- ческое занятие	16.04.25	
60	60	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах произвольно	практи- ческое занятие	21.04.25	
61	61	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок в парах «руки + ноги»	практи- ческое занятие	23.04.25	
62	62	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в ринге 10 раундов по 2 мин. «руки + ноги»	практи- ческое занятие	28.04.25	
63	63	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног	практи- ческое занятие	30.04.25	
64	64	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног	практи- ческое занятие	05.05.25	
65	65	Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация	практи- ческое занятие	07.05.25	
66	66	Разминка. Растяжка. Сдача контрольных нормативов	практи- ческое занятие	12.05.25	
67	67	Растяжка. Сдача контрольных нормативов.	практи- ческое занятие	14.05.25	
68	68	Подведение итогов года. Задание на летний период	беседа	19.05.25	

Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы используются следующие методические материалы:
учебно-тематический план;

методическая литература для педагогов, реализующих курс внеурочной деятельности
(педагогов дополнительного образования);
фотографии, видео занятий, видео боёв.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ – Москва: «Просвещение», 1986.
2. Кикбоксинг. В.И. Клещёв. Академический проект . 2006.
3. Кикбоксинг. А.Н. Куликов. 1997.

Техническое оснащение занятий

Ринг.
Мешки.
Борцовский ковёр.
Тренажёры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №58 ГОРОДА
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕОРГА ВАСИЛЬЕВИЧА МЯСНИКОВА,** Ревунов Андрей
Николаевич, Директор

07.09.24 09:44
(MSK)

Сертификат C0F84A74F4D6E4CDF475F997613CA290