

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДОЦД (Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2022 № 186/8
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«КИКБОКСИНГ»

Возраст учащихся 7 -17 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик: Нгуен Кристина Зунг,
Педагог дополнительного образования,

2022 г.

Пояснительная записка

Направление

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Кикбоксинг**» (далее – Программа) является программой *физкультурно-спортивной* направленности. Уровень освоения программы – *базовый*.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N. 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Актуальность и новизна данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности,

- возможностью решения педагогом задач по созданию физического образовательного пространства в ЦДТ(Ю) «Старт +» спортивной направленности.

- созданием социально-значимой и практико-ориентированной деятельностью занимающихся в ЦДТ(Ю) «Старт +»

- помощью в становлении личности занимающихся через физическое самовыражение.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-спортивной работы в ЦДТ(Ю) «Старт +»

Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Занятия кикбоксингом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в кикбоксинге. Повышение уровня общей физической подготовки. Воспитание морально-волевых качеств.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в кикбоксинге, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития кикбоксинга в России и за рубежом.
- изучение правил кикбоксинга и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты, капу и щитки на ноги);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься кикбоксингом и не имеющие медицинских противопоказаний **в возрасте с 8 до 17 лет.** При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Срок реализации данной программы 2 года:

1 год- 216 часов

2 год – 216 часов

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

Численность группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го года обучения – 12 человек.

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.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

-Разминка;

-Теоретическая подготовка – это введение в историю кикбоксинга, в основные понятия бокса и кикбоксинга, правила соревнований по кикбоксингу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе и кикбоксинге. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами Технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.
- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим.

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,
- производится изменение содержания,
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы Вконтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается

по телефону, через электронную почту, группу Вконтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт Вконтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания учащиеся высылают (выбрать свое) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу Вконтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходятся контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Теоретические знания	Практические знания
1	Вводное занятие	2	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	5	41
6.1	Формирование культуры движения в стойках	7		7
6.2	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами	9	1	8
6.3	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий	9	1	8

6.4	Поединки на отработку изученной техники	10	1	9
6.5	Связки и технические комплексы	10	1	9
6.6	Самооборона против вооружённого соперника	15	1	14
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	10	5	5
7.1	Аттестация	6	3	3
7.2	Подведение итогов			
	Всего	216	26	190

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Теоретические знания	Практические знания
1	Вводное занятие	2	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	5	41
6.1	Формирование культуры движения в стойках	7		7
6.2	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами	9	1	8
6.3	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий	9	1	8
6.4	Поединки на отработку изученной техники	10	1	9
6.5	Связки и технические комплексы	10	1	9

6.6	Самооборона против вооружённого соперника	15	1	14
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	10	5	5
7.1	Аттестация	6	3	3
7.2	Подведение итогов			
	Всего	216	26	190

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в кикбоксинге;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в кикбоксинге, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра Коммюникейшн Лтд, 1999
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994.
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972 г.
4. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. – М., 2009 г.