

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от « 29 » 08

2022 года

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Приказ № 163

от « 29 » 08

2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КИКБОКСИНГ»**

*направленность:* физкультурно-спортивная  
*возраст обучающихся:* 7-13 лет  
*срок реализации:* 4 года

*автор-составитель:*

Санаров Олег Сергеевич

педагог дополнительного образования отдела  
«Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Санаров Олег Сергеевич, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-13 лет
5.3.	Характеристика программы:  - тип программы  - вид программы  - принцип проектирования программы  - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая  групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	повышение уровня физической подготовки обучающихся и формирование умения применять навыки самообороны, достигать успеха на соревнованиях по кикбоксингу
5.5.	Образовательные модули	
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	педагог использует следующие формы и методы:  групповые учебные занятия, фронтальную и индивидуальную работу; метод объяснения, упражнения и средства наглядности; метод наблюдения и стимулирования; организует контроль и самоконтроль на занятиях
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	мониторинг результативности проводится на основании проведения вводного, промежуточного и итогового контроля. Вводный контроль проводится в начале года. Промежуточный контроль проводится в середине года и итоговый контроль в конце

		учебного года по темам и разделам программы. В качестве основных форм мониторинга результативности учебного процесса используются сдача нормативов, спарринг, тесты, зачетные соревнования
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	выпускник будет обладать: сформированной трудоспособностью, необходимыми физическими данными; мастерством исполнения защитных и атакующих приёмов кикбоксинга
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	26.08.2021г. – дата разработки программы; 26.08.2022г. – дата утверждения и последней корректировки программы, изменение нормативно-правовой базы, уточнение замеров вводного, промежуточного и итогового контроля
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Камардин Александр Валерьевич – заведующий отделом «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа «Кикбоксинг» ориентирована на занимающихся от 7 до 13 лет.

Благодаря собственному научному опыту автора программы и её апробации в работе новейших методик, данная программа удовлетворяет всем требованиям нового образовательного стандарта детей в дополнительном образовании.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [15];
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ [16];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [17].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [14].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2022г. [5]
- Приоритетный проект «Дополнительное образование для детей» (протокол от 30.11.2016г. №11) [11];
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [12];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [13].

### **Актуальность программы**

Актуальность программы проявляется в приобретении обучающимися навыков самообороны, умения защищаться. Именно спорт формирует характер, приучает к дисциплине с раннего возраста. Отличный иммунитет, отсутствие болезней, стойкость и выносливость – всё это многое другое человек приобретает, занимаясь спортом.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность данной программы в том, чтобы научить детей уверенно чувствовать себя в обществе, обладая физическими данными, и навыками самообороны.

В современной социально-экономической ситуации педагогическая целесообразность программы особенно актуальна, так как дополнительное образование сейчас ориентировано на свободный выбор человеком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

### **Новизна программы**

Новизна программы состоит в применении бесконтактных техник самозащиты, не нанося вреда атакующему. Инновационность программы «Кикбоксинг» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим и техническим действиям в кикбоксинге, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью программы является использование техники кикбоксинга в критической ситуации с минимальным вредом атакующему. Программа «Кикбоксинг» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, терминологии кикбоксинга, гарантированно

обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления.

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовки обучающихся и формирование умения применять навыки самообороны, достигать успеха на соревнованиях по кикбоксингу.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие**

- формировать знания, умения и навыки по технике кикбоксинга;
- повысить физические данные обучающегося, научить его защищаться с применением техники кикбоксинга;
- выявить и оказать поддержку детям, проявившим выдающиеся способности в спорте.

#### **Развивающие**

- формировать и развивать спортивные и творческие способностей детей для удовлетворения их потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- способствовать развитию устойчивого интереса к занятию спортом, а в частности, к кикбоксингу.

#### **Воспитательные**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе;
- формировать навыки профессиональной ориентации.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей возрастом от 7 до 13 лет, интересующихся кикбоксингом и занятием единоборствами.

### **Объем программы**

Первый год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Со второго по четвёртый год обучения общий объем нагрузки – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

### **Формы организации образовательного процесса**

Педагог использует следующие формы и методы: групповые учебные занятия, фронтальную и индивидуальную работу; метод объяснения, упражнения и средства наглядности; метод наблюдения и стимулирования; организует контроль и самоконтроль на занятиях.

### **Срок освоения программы**

Срок реализации программы 4 года.

## **Режим занятий**

Недельная нагрузка первого года обучения составляет 4 часа в неделю (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Недельная нагрузка второго и последующих годов обучения составляет 6 часов в неделю (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

## **Педагогические технологии, применяемые в программе**

- Теоретическая технология. Теория широко применяется и помогает в построении спортивных занятий по виду спорта кикбоксинг. После разминки проводится теоретическая пятиминутка для того, чтобы обучающиеся пропустили через мышление и сознание основную часть занятия. Эта технология на 90% меняет продуктивность занятия и повышает результативность. Обучающиеся начинают понимать для чего те или иные действия, приёмы, отработки.
- Игровая технология. Используется для развития познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям кикбоксингом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. При проведении учебно-тренировочного процесса применяем следующие приемы игровой технологии: включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр.
- Методика отработки техники кикбоксинга. Отработка техник в кикбоксинге играет важную роль. Педагог, уделяя часть урока на отработку техники приемов, значительно снижает риск травм при проведении спаррингов. Особо технические спортсмены показывают всю красоту данного вида спорта – кикбоксинг.
- Технология боевой практики. Проведение спаррингов также имеет значительную роль в воспитании спортсменов. Во время учебного боя обучающие в реальной боевой обстановке применяют все наработанные навыки. Во время спаррингов обучающиеся так же проверяют свой уровень подготовленности, умение действовать в той или иной ситуации, показать уровень техники, проверить выносливость, проверить уровень своей физической подготовленности.
- Технология физического воспитания обучающихся. В подготовке спортсменов используются несколько разновидностей подготовки физического воспитания. Наиболее часто применяется круговая тренировка. Во время круговой тренировки спортсмен переходит по кругу от одного упражнения к другому. За определенное количество времени, необходимо сделать максимальное количество одного упражнения, и так проходим по всем этапам. Спортсмен во время круговой загружает максимально все группы мышц. А также вырабатывает выносливость. Так же в тренировочном процессе используется обычное ОФП. Обучающимся даётся несколько заданий (пресс, отжимание, приседание, бег, мостик и т.д.) и количество раз их выполнения без времени. Обучающиеся выполняют упражнения, нагружая все группы мышц.

## **Планируемые результаты освоения программы**

Программа обеспечивает достижение обучающимися метапредметных, предметных и личностных результатов.

**Метапредметные результаты:**

- освоение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многие другие) и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Предметные результаты:**

- у обучающихся приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культуры и кикбоксинга.

**Личностные результаты:**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; готовность и способность к саморазвитию; положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### **Организация воспитательной работы в рамках программы**

В рамках воспитательной работы запланировано проведение таких мероприятий как, массовый забег на длительные дистанции, пробежка в лесной массив на снаряды (кольца, брусья, турники, тренажёры), выезд на показательные выступления, праздники, чаепития. Выезд на соревнования.

### **Цифровая технология**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды» и в условиях реализации национального проекта «Образование» современная цифровая технология в форме применения различных цифровых ресурсов в учебно-воспитательном процессе внедрена в содержание программы.

### **Обоснование использования дистанционных образовательных технологий**

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

В соответствии с требованиями п.10 приказа № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» программа содержит блок дистанционного обучения.

В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Мониторинг результативности проводится на основании проведения вводного, промежуточного и итогового контроля.

Вводный контроль проводится в начале года в виде приёма нормативов ОФП.

Промежуточный контроль проводится по итогам первого полугодия и предполагает приём и сравнение результатов ОФП, тренировочный спарринг.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по темам и разделам программы.

В качестве основных форм мониторинга результативности применяются сдача нормативов, спарринг, тесты, зачетные соревнования.

Контроль посещаемости проводится на каждом занятии.