

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
«Олимпиаец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Санаров Олег Сергеевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
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	
6.	Формы и методы образовательной деятельности	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
7.	Формы мониторинга результативности	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
8.	Результативность реализации программы	выпускник будет обладать: сформированной трудоспособностью, необходимыми физическими данными; мастерством исполнения защитных и атакующих приёмов кикбоксинга
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	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
10.	Рецензенты	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 техничные спортсмены показывают всю красоту данного вида спорта – кикбоксинг.

– Технология боевой практики. Проведение спаррингов также имеет значительную роль в воспитании спортсменов. Во время учебного боя обучающиеся 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.