

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижаты үзәге”  
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБУДО ЦДТ «Олимп»  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.



*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности*

**«КИКБОКСИНГ-ЮНИОР»**

для групп основной подготовки учащихся от 12 до 17 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:  
Хабибрахманов Равиль Кадимович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории*

Казань  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы.....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «КИКБОКСИНГ-ЮНИОР» .....	9
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «КИКБОКСИНГ-ЮНИОР» .....	11
3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения .....	11
3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения .....	14
3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения .....	18
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «КИКБОКСИНГ-ЮНИОР» .....	22
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения.....	22
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения.....	30
4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения.....	38
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	46
5.1. Нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке для учащихся по программе «Кикбоксинг-Юниор».....	46
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «КИКБОКСИНГ- ЮНИОР» .....	47
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «КИКБОКСИНГ-ЮНИОР» .....	49
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	50

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	<b>Дополнительная общеобразовательная программа «Кикбоксинг-Юниор»</b>
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Хабибрахманов Равиль Кадимович педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	12-17 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития, укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям кикбоксингом, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	- личная книжка спортсмена; - мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматриваться участие учащихся в: - матчевых встречах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста; - соревнованиях местного, районного, городского и республиканского уровней; - контрольных поединках и итоговых (нормативных) испытаниях (проводятся в течение всего учебного года дважды - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2021
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КИКБОКСИНГ-Юниор» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа является основной, т.е. предполагает развитие у учащихся основных двигательных умений и навыков, физических качеств. Программа является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

Новизна и оригинальность программы «КИКБОКСИНГ-ЮНИОР» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе начального обучения. Она дает возможность заняться кикбоксингом детям, которые никогда не изучали кикбоксинг где либо, воспитывать здоровый образ жизни, обеспечивает всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы Кикбоксинг-Юниор, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

**Основная цель образовательной программы «КИКБОКСИНГ-ЮНИОР»:**  
*Создание условий для полноценного физического развития, укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям кикбоксингом, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.*

Исходя из заданной цели, сформированы следующие задачи:

1. Образовательные:

- ✓ Формировать и развивать потребность учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ Углублять и совершенствовать знания учащихся о виде спортивной борьбы Кикбоксинг, о правилах соревнований, технике, тактике, правилах судейства и организации проведения соревнований;
- ✓ Совершенствовать основные технико-тактические действия в кикбоксинге на уровне двигательных навыков.

## 2. Развивающие:

- ✓ Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата детей;
- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества учащихся;
- ✓ Развивать физические качества и индивидуальные способности учащихся.

## 3. Воспитательные:

- ✓ Сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ Привить устойчивый интерес учащихся к систематическим занятиям кикбоксингом;

Совершенствовать механизмы, обеспечивающие взаимодействие педагогического коллектива с родителями учащихся.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 12-17 лет. В объединение принимаются учащиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивный кикбоксинг», не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 4 часа);
- годовая нагрузка – 144 часа;
- минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.

### Формы и режим занятий.

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути игры в баскетбол, с позиций возникающих и создающихся в ходе игр, ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям баскетболом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (лекции), работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В процессе обучения учащиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

*Создание предпосылок.* Техника и тактика спортивных поединков и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить учащихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, учащиеся готовятся в психологическом отношении.

*Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им.* Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью учащимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и учащимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

*Совершенствование двигательных навыков* осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

#### *Формы организации детей.*

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах, дистанционная.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики баскетбола-хоккея. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех учащихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные учащиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

- Дистанционная форма обучения – осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

#### *Основополагающие принципы, реализуемые программой:*

*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения

нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Планируемые результаты освоения программы:

- ✓ Сохранность контингента учащихся - 85%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 85% учащихся;
- ✓ 20 % учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;
- ✓ 40% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- ✓ 50% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ 85% учащихся успешно перешли на следующую ступень обучения по программе «КИКБОКСИНГ-ЮНИОР»;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - у 95% учащихся;
- ✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях;
- ✓ Знание учащимися своих прав и умение применять их в жизни.

Ожидаемые результаты после 1-го года обучения

- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую и специальную физическую подготовленность;
- ✓ освоят упражнения СФП;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ освоят технику выполнения основных ударов ногами и кулаками в движении;
- ✓ освоят основы техники и тактики ведения учебно-тренировочного спарринга;
- ✓ освоят технику выполнения комбинаций «подставка» ногами и руками в учебном спарринге;
- ✓ адаптируются к физическим нагрузкам с помощью упражнений рекреативной, корригирующей и прикладной направленности;
- ✓ освоят 5-7 приёмов самообороны против агрессивных атак ножом, палкой, ногой, рукой с последующим показом на мероприятиях в ЦДТ «Олимп», школе.

Ожидаемые результаты после 2-го года обучения

- ✓ получают теоретические сведения о кикбоксинге, правилах единоборства, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ освоят упражнения СФП;
- ✓ ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ овладеют 9 приёмами самообороны против агрессивного нападения.

Ожидаемые результаты после 3-го года обучения

- ✓ расширят представление о СК в РФ, о спортивной квалификации, разрядах;
- ✓ научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- ✓ улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми;
- ✓ освоят разнообразные виды спаррингов;
- ✓ будут уметь защищаться руками, корпусом, ногами от ударов;
- ✓ овладеют 12 приёмами самообороны против агрессивного нападения.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение жёлтого пояса.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- ✓ соревнования местного, районного, городского и республиканского уровней.
- ✓ контрольные (нормативные) испытания и упражнения (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
- ✓ личная книжка спортсмена;
- ✓ сводная таблица в Excel.



## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «КИКБОКСИНГ-ЮНИОР»

№	Разделы подготовки (наименование теоретической темы)	Года обучения		
		1-ый	2-ой	3-ий
1	Теоретическая подготовка:	14	16	18
	1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1
	2. Развитие кикбоксинга в России	1	1	1
	3. Строение, функции организма и влияние тренировок на них	1	1	1
	4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	1
	5. Техника безопасности и профилактика травматизма	2	2	1
	6. Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	1
	7. Основы техники и тактики кикбоксинга	2	2	2
	8. Основы методики обучения и тренировки кикбоксёра	-	-	1
	9. Морально-волевая и психологическая подготовка	1	2	2
	10. Общая и специальная подготовка	1	1	1
	11. Краткие сведения о физиологических основах тренировки	-	-	1
	12. Периодизация, планирование и контроль занятий по СК	-	-	1
	13. Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	1
	14. Места занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	1
	15. Просмотр и анализ соревнований по кикбоксингу	1	1	1
	16. Установки перед аттестациями, соревнованиями	-	1	1
2	Общая физическая подготовка	56	44	40
3	Специальная физическая подготовка	24	26	22
4	Технико-тактическая подготовка	30	32	35
5	Подготовка к соревнованиям, аттестациям (кондиционная)	10	10	12
6	Приёмные и аттестационные испытания	8	8	8
7	Психологическая подготовка	-	2	3
8	Инструкторская и судейская практика	-	2	2
9	Восстановительные мероприятия	-	2	2
10	Медицинский контроль	2	2	2
11	Летнее многоборье по физической, технической и стрелковой подготовке - в течение августа			
12	Ремонт и подготовка инвентаря, оборудования и помещения (зала) - в течение учебного года			
13	Посещение спортивных мероприятий, экскурсии и т.д. - в течение учебного года			
Общее количество часов:		144	144	144