

«Согласовано»
Заместитель руководителя
по УВР МБОУ «СОШ №24»
_____ / Н.А. Костылева

«30» сентября 2022г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №24»
_____ / О.М.Ягафарова
Приказ № 285

«30» сентября 2022г.

**Рабочая программа
по кикбоксингу
на 2022 – 2023 учебный год
педагога дополнительного образования
Галеева Рустама Инсафовича**

Данная рабочая программа предназначена для обучающихся в возрасте 8-14 лет МБОУ «СОШ № 24» г. Альметьевска и рассчитана на 2022 – 2023 учебный год (102 часа - 3 часа в неделю).

Рабочая программа курса внеурочной развивающей деятельности «Кикбоксинг» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с дополнениями и изменениями);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта Российской Федерации № ВМ-04-10/2554 от 12 мая 2014г.). Программа является нормативным документом, на основании которого педагог дополнительного образования планирует процесс спортивной подготовки.

С учетом воспитательной программы школы

Модуль «Внеурочная деятельность и дополнительное образование»

Внеурочная деятельность в образовательной организации организуется по направлениям развития личности, определяемым образовательным стандартом: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное.

Миссия школы состоит в вовлечении школьников в интересную и полезную для них деятельность, в предоставлении возможностей для самореализации, личностного развития ребенка, для накопления опыта социально значимых отношений.

В своей работе при организации внеурочной деятельности, мы используем оптимизационную модель, которая предполагает, что в ее реализации принимают участие все педагогические работники, в том числе педагоги дополнительного образования.

Внеурочная деятельность в школе реализуется через организацию воспитательной работы классных руководителей, воспитателей группы продленного дня, старших вожатых, преподавателя организатора ОБЖ, педагога-психолога, социального педагога, тьюторов.

В каждом классе координирующую роль выполняет классный руководитель, который в соответствии со своими функциями и задачами:

- взаимодействует с педагогическими работниками, а также с социально-психологической службой школы;
- организует в классе образовательный и воспитательный процесс, оптимальный для развития положительного

потенциала личности учащихся в рамках деятельности общешкольного коллектива;

- организует систему отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности коллектива класса;
- организует социально значимую, творческую деятельность учащихся.

Преимущества оптимизационной модели:

- финансовые расходы на внеурочную деятельность;
- единое образовательное и методическое пространство в школе;
- формирование содержательного и организационного единства всех подразделений школы.

Дополнительное образование в школе:

- ориентируется на запросы и потребности детей, и их родителей (законных представителей);
- психологический комфорт для всех детей;
- личностную значимость учащихся;
- дает шанс каждому раскрыть себя как личность, удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы;
- предоставляет ученику возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе;
- побуждает учащихся к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу;
- обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в жизнедеятельности школьного коллектива;
- позволяет полнее использовать потенциал школьного образования за счет углубления, расширения и применения школьных знаний,

- позволяет расширить общее образование путем реализации досуговых индивидуальных образовательных программ.

В школе созданы объединения дополнительного образования, работа которых организована в рамках реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности (технической, естественно-научной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-гуманитарной).

Материально-техническое оснащение школы позволяет организовывать деятельность широкого спектра дополнительных услуг.

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности происходит в рамках следующих видов деятельности.

Познавательная деятельность. Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования, направленные на передачу школьникам социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.

Проблемно-ценностное общение. Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования, направленные на развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей.

Трудовая деятельность. Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования, направленные на развитие творческих способностей школьников, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду.

Игровая деятельность. Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования, направленные на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.

Цели и задачи курса

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.

Актуальность разработки программы определяется:

1. Развитием способностей воспитанника секции к самостоятельному решению проблем в разных сферах жизнедеятельности на основе использования социального опыта.

2. Формированием в процессе обучения трехуровневой образованности воспитанников: элементарной грамотности в области общей физической подготовки, функциональной грамотности и допрофессиональной компетентности.

3. Прописанностью форм и методов образовательного процесса, отслеживания образовательных результатов.

Цель образовательной программы «Кикбоксинг»: обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе.

Задачи образовательной программы по Кикбоксингу:

- привитие знаний, навыков и умений в теории и методике кикбоксинга;
- ознакомить с особенностями кикбоксинга;
- показать возможности средств кикбоксинга;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;

Ожидаемые результаты после выполнения программы:

1. Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга.
2. Углубление знаний воспитанников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

3. Конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

4. Формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения по плану			Дата проведения по факту		
			1 гр.	2 гр.	3 гр.	1 гр.	2 гр.	3 гр.
1.	История древнего бокса. История современного бокса. Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале.	1	2.09	2.09	2.09			
2.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Освоение учебной стойки.	1	5.09	5.09	5.09			
3.	Разминка. Растяжка. ОФП. Изучение прямого удара из учебной стойки.	1	7.09	7.09	7.09			
4.	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямого удара из учебной стойки.	1	9.09	9.09	9.09			
5.	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение бокового удара из учебной стойки.	1	12.09	12.09	12.09			
6.	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямых и боковых ударов из учебной стойки.	1	14.09	14.09	14.09			
7.	Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение ударов снизу «оперкот» из учебной стойки.	1	16.09	16.09	16.09			
8.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение	1	19.09	19.09	19.09			

	ударов снизу «оперкот» из учебной стойки.							
9.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка уклона от прямых ударов рук в учебной стойке.	1	21.09	21.09	21.09			
10.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов рук в учебной стойке.	1	23.09	23.09	23.09			
11.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка ударов руками в боевой стойке.	1	26.09	26.09	26.09			
12.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка ударов руками в боевой стойке.	1	28.09	28.09	28.09			
13.	Разминка. Растяжка. ОФП. Силовые упражнения. Повторение по теме: «Ознакомление с учебной стойкой».	1	30.09	30.09	30.09			
14.	Разминка. Растяжка. ОФП. Ознакомление с техникой ударов ног кикбоксинга в учебной стойке.	1	3.10	3.10	3.10			
15.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Отработка техники ударов ног в учебной стойке.	1	5.10	5.10	5.10			
16.	Разминка. Растяжка ОФП. Усвоение техники ударов ног в учебной стойке.	1	7.10	7.10	7.10			
17.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение прямого удара ног в учебной стойке. Работа на снарядах.	1	10.10	10.10	10.10			

18.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками «школа бокса».	1	12.10	12.10	12.10			
19.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение бокового удара ногой в учебной стойке. Работа на снарядах.	1	14.10	14.10	14.10			
20.	Разминка. Растяжка ОФП. Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	1	17.10	17.10	17.10			
21.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций руками, ногами.	1	19.10	19.10	19.10			
22.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах.	1	21.10	21.10	21.10			
23.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику рук. Работа на снарядах.	1	24.10	24.10	24.10			
24.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног».	1	26.10	26.10	26.10			
25.	Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка.	1	28.10	28.10	28.10			
26.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног».	1	7.11	7.11	7.11			
27.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на технику «руки+ноги». Работа в парах.	1	9.11	9.11	9.11			

28.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов рук.	1	11.11	11.11	11.11			
29.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов ног.	1	14.11	14.11	14.11			
30.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1	16.11	16.11	16.11			
31.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1	18.11	18.11	18.11			
32.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1	21.11	21.11	21.11			
33.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1	23.11	23.11	23.11			
34.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	1	25.11	25.11	25.11			
35.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков атаки».	1	28.11	28.11	28.11			
36.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1	30.11	30.11	30.11			
37.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1	2.12	2.12	2.12			
38.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1	5.12	5.12	5.12			
39.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1	7.12	7.12	7.12			
40.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	1	9.12	9.12	9.12			

41.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты».	1	12.12	12.12	12.12			
42.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты и атаки».	1	14.12	14.12	14.12			
43.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	1	16.12	16.12	16.12			
44.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	1	19.12	19.12	19.12			
45.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	1	21.12	21.12	21.12			
46.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	1	23.12	23.12	23.12			
47.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	1	26.12	26.12	26.12			
48.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	1	28.12	28.12	28.12			
49.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	1	9.01	9.01	9.01			
50.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-	1	11.01	11.01	11.01			

	защита». Работа в парах.							
51.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	1	13.01	13.01	13.01			
52.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	1	16.01	16.01	16.01			
53.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	1	18.01	18.01	18.01			
54.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	1	20.01	20.01	20.01			
55.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	1	23.01	23.01	23.01			
56.	Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	1	25.01	25.01	25.01			
57.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа на снарядах.	1	27.01	27.01	27.01			
58.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа на снарядах.	1	30.01	30.01	30.01			
59.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа в парах.	1	1.02	1.02	1.02			
60.	Разминка. Растяжка. ОФП.	1	3.02	3.02	3.02			

	Повторение пройденного. Работа в парах.							
61.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа по заданию.	1	6.02	6.02	6.02			
62.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа по заданию.	1	8.02	8.02	8.02			
63.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук».	1	10.02	10.02	10.02			
64.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук».	1	13.02	13.02	13.02			
65.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». Работа в парах.	1	15.02	15.02	15.02			
66.	Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка.	1	17.02	17.02	17.02			
67.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног».	1	20.02	20.02	20.02			
68.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног».	1	22.02	22.02	22.02			
69.	Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». Работа в парах.	1	24.02	24.02	24.02			
70.	Разминка. Растяжка. ОФП.	1	27.02	27.02	27.02			

	Силовая тренировка.							
71.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию.	1	1.03	1.03	1.03			
72.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию.	1	3.03	3.03	3.03			
73.	Разминка. Растяжка. Работа на снарядах. Силовые упражнения.	1	6.03	6.03	6.03			
74.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками.	1	10.03	10.03	10.03			
75.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними ногами. Работа на снарядах.	1	13.03	13.03	13.03			
76.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Работа в парах «руки+ноги». Работа на снарядах.	1	15.03	15.03	15.03			
77.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок «руки+ноги» в парах. Работа в парах по заданию.	1	17.03	17.03	17.03			
78.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов руками. Работа на снарядах.	1	20.03	20.03	20.03			
79.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша) 6 раундов по 2 мин «руки+ноги». Работа на лапах.	1	22.03	22.03	22.03			
80.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах «руки+ноги»	1	24.03	24.03	24.03			
81.	Разминка. Растяжка. ОФП. Спарринг 9 раундов по 2 мин. Работа на снарядах.	1	3.04	3.04	3.04			

82.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах.	1	5.04	5.04	5.04			
83.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой 9 раундов по 3 мин.	1	7.04	7.04	7.04			
84.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Спарринг 6 раундов по 2 мин.	1	10.04	10.04	10.04			
85.	Разминка. Растяжка. Силовая тренировка.	1	12.04	12.04	12.04			
86.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах произвольно.	1	14.04	14.04	14.04			
87.	Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок в парах «руки+ноги».	1	17.04	17.04	17.04			
88.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша). Силовые упражнения.	1	19.04	19.04	19.04			
89.	Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в ринге 10 раундов по 2 мин «руки+ноги».	1	21.04	21.04	21.04			
90.	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук.	1	24.04	24.04	24.04			
91.	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук.	1	26.04	26.04	26.04			
92.	Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация.	1	28.04	28.04	28.04			
93.	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног.	1	3.05	3.05	3.05			
94.	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног.	1	5.05	5.05	5.05			

95.	Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация.	1	10.05	10.05	10.05			
96.	Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног.	1	12.05	12.05	12.05			
97.	Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация.	1	15.05	15.05	15.05			
98.	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	1	17.05	17.05	17.05			
99.	Соревновательные поединки.	1	19.05	19.05	19.05			
100.	«Основа боевого искусства – уважение к личности»	1	22.05	22.05	22.05			
101.	«Основа боевого искусства – уважение к личности»	1	24.05	24.05	24.05			
102.	Растяжка. ОФП. Турнир.	1	26.05	26.05	26.05			

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Список рекомендуемой литературы.

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
3. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
6. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
7. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.: кн. 2001

9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте.
- Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.