

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в с.Бессоновка
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «БЕССОНОВСКИЙ»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«КИКБОКСИНГ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2

Возраст учащихся - 7-11 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Ермаков Андрей Викторович

Цель, задачи рабочей программы, режим занятий.

Цель рабочей программы на текущий год	Формирование гармонически развитой личности через пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни и подготовки подростков к службе в Вооруженных силах через обучения кикбоксинга.
Задачи на текущий учебный год	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none">– Освоение кикбоксинга и знакомство с различными видами спортивных единоборств;– Повышение уровня общей физической подготовки, а также технической, тактической, психологической;– Развитие специальных двигательных качеств, необходимых для освоения кикбоксинга, таких как общая выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость, координация движения; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none">– Выработка морально-волевых качеств;– Воспитание и развитие коллективизма, самостоятельности, потребности к систематическим занятиям спортом; <p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none">– Создание сплоченного коллектива;– Организация досуга и отдыха детей;– Приобщение родителей и общественных организаций к поддержке спортивных начинаний обучающихся. <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none">- Теория (правила соревнований, основы тактики, кикбоксинг и другие виды спорта.)- Практика (две-три индивидуальные комбинации ударов, вести бой на различных дистанциях: ближней, средней, дальней.) <p>Предусмотрено участие в товарищеских встречах, соревнованиях городского, областного уровня.</p>
Режим занятий в текущем учебном году	<p>6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 часа.</p> <p>Продолжительность занятий 45 минут с 10 минутным перерывом.</p>

Адресат программы.

Младший школьный возраст (7-11 лет)

Ведущим видом деятельности учащихся младшего школьного возраста становится учебная деятельность, интенсивно развиваются мыслительные процессы. В этот период у детей происходит большая физиологическая перестройка, поэтому характерными особенностями данного периода является повышенная возбудимость, эмоциональность, они не могут долгое время сосредотачиваться на одной деятельности. Игровая деятельность учащихся еще не полностью сменяется учебной, поэтому в программу включены игровые занятия. Развитию самооценки учащихся в освоении программы будут способствовать подготовка и участие в соревнованиях.

Уровень освоения программы.

2 год - это, обучения большое внимание уделяется спецподготовке, обучению технике и тактике ведения боя, развитию двигательных и психологических качеств, необходимых для успешного ведения боя, постоянно развивается и поддерживается интерес обучающихся к занятиям кикбоксингом.

Зачисление учащихся на обучение по программе возможно при прохождении входной аттестации на 2-ой и последующие годы обучения каждого уровня, которая определяет основные формы и методы работы.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
2-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Вводное занятие. Знакомство с учащимися.	1	-	1	
	1	Вводное занятие. Техника безопасности в зале.	1	-	1	
	2	Кикбоксинг и другие виды единоборств	1	-	1	

	2	Знакомство со сходными видами спорта: - Бокс		1	1	
	3	Знакомство со сходными видами спорта: - Каратэ; - Тхэквондо;		2	2	
	4	Знакомство со сходными видами спорта: - Рукопашный бой; - Дзюдо;		2	2	
	5	Знакомство со сходными видами спорта: - ММА.	-	1	1	
	5	Знакомство детей с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.	-	1	1	
	6	Упражнения для развития выносливости: Кроссовый бег	-	2	2	
	7	Упражнения для развития выносливости: Плавание	-	2	2	
	8	Спортивные игры	-	2	2	
	9	Обще развивающие силовые упражнения: На гимнастических снарядах и без них	-	2	2	
	10	Обще развивающие силовые упражнения: Упражнение с отягощением	-	2	2	
	11	Обще развивающие силовые упражнения: В сопротивлении с партнером и др.	-	2	2	
	12	Для развития быстроты: Бег на короткие дистанции (30,60,100м)	-	2	2	
октябрь	13	Для развития быстроты: Эстафеты	-	2	2	
	14	Для развития быстроты: Игры	-	2	2	
	15	Для развития гибкости	-	2	2	
	16	Упражнения для гибкости ног: - выполнение всех шпагатов - выполнение махов ногами в различных направлениях - удерживание поднятой прямой ноги на уровне пояса или головы	-	1	1	
	16	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения для развития ловкости.	-	1	1	
	17	Упражнения для развития ловкости: Эстафеты	-	2	2	
	18	Упражнения для развития ловкости: Спортивные и подвижные игры	-	2	2	
	19	Для развития быстроты: Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.)	-	2	2	
	20	Для развития быстроты: Эстафеты	-	2	2	
	21	Для развития быстроты: Игры	-	2	2	
	22	Упражнения для развития ловкости: Сложные по исполнению упражнения на	-	2	2	

		координацию				
	23	Для развития гибкости: Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии	-	2	2	
	24	Упражнения для развития ловкости: Выполнение специальных упражнений кикбоксера (удары, уклоны, нырки)	-	2	2	
ноябрь	25	Упражнения для гибкости ног: - пассивные (выполнение всех шпагатов) - динамические (выполнение махов ногами в различных направлениях) - статические (удерживание поднятой прямой ноги на уровне пояса или головы)	-	2	2	
	26	Упражнения для развития равновесия: Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата	-	2	2	
	27	Упражнения для гибкости ног: - пассивные (выполнение всех шпагатов) - динамические (выполнение махов ногами в различных направлениях) - статические (удерживание поднятой прямой ноги на уровне пояса или головы)	-	2	2	
	28	Упражнения для развития ловкости: Эстафеты	-	2	2	
	29	Упражнения для развития ловкости: Спортивные и подвижные игры	-	2	2	
	30	Упражнения для развития ловкости: Сложные по исполнению упражнения на координацию	-	2	2	
	31	Упражнения для развития ловкости: Выполнение специальных упражнений кикбоксера (удары, уклоны, нырки).	-	2	2	
	32	Упражнения для развития равновесия: Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата: Кувырки, повороты, перевороты, прыжки на батуте	-	2	2	
	33	Упражнения для развития равновесия: Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата: Кувырки, повороты, перевороты, прыжки на батуте	-	2	2	
	34	Упражнения для развития равновесия: Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата: Кувырки, повороты, перевороты, прыжки на батуте	-	2	2	
	35	Упражнения для развития равновесия: Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата: Кувырки, повороты, перевороты, прыжки на батуте	-	2	2	
	36	Специальные упражнения кикбоксера (нырки, уклоны, отклонения)	-	2	2	
	37	Упражнения для развития выносливости: Кроссовый бег	-	2	2	
декабрь	38	Упражнения для развития выносливости: Плавание	-	2	2	
	39	Упражнения для развития выносливости: Спортивные игры	-	2	2	
	40	Обще развивающие силовые упражнения: на	-	2	2	

январь		гимнастических снарядах				
	41	Обще развивающие силовые упражнения: На гимнастических снарядах и без них	-	2	2	
	42	Обще развивающие силовые упражнения: В сопротивлении с партнером	-	2	2	
	43	Для развития гибкости: Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии	-	2	2	
	44	Упражнения для развития ловкости: Эстафеты	-	2	2	
	45	Знакомство обучающихся с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня специальной подготовки .	-	2	2	
	46	Контроль: Тестирование специальной подготовки по уровню освоения программы.	-	1	1	
	46	Специальная подготовка.	1	-	1	
	47	Специальная подготовка. техника исполнения, разноименная стойка, фронтальная стойка, передвижение в стойке, техника ударов и защитных действий.	2	-	2	
	48	Специальная подготовка. техника исполнения, разноименная стойка, фронтальная стойка, передвижение в стойке, техника ударов и защитных действий	2	-	2	
	49	Основы техники кикбоксинга. - Стойки кикбоксера. - Передвижение кикбоксера в стойках. - Смещение в стойках. - Удары и защитные действия в кикбоксинге	-	2	2	
	50	Выполнение техники исполнения. Разноименная стойка.	-	2	2	
	51	Выполнение техники исполнения. Фронтальная стойка.	-	2	2	
	52	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
	53	Основы техники кикбоксинга. - Стойки кикбоксера. - Передвижение кикбоксера в стойках. - Смещение в стойках. - Удары и защитные действия в кикбоксинге	-	2	2	
	54	Выполнение техники исполнения. Разноименная стойка.	-	2	2	
	55	Выполнение техники исполнения. Фронтальная стойка .	-	2	2	
	56	Основы техники кикбоксинга. - Стойки кикбоксера. - Передвижение кикбоксера в стойках. - Смещение в стойках. - Удары и защитные действия в кикбоксинге	-	2	2	
	57	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	58	Выполнение техники исполнения. Разноименная стойка.	-	2	2	
	59	Выполнение техники исполнения. Фронтальная стойка.	-	2	2	
	60	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
	61	Выполнение техники исполнения	-	2	2	

Р е л м а р т		Техника ударов и защитных действий.				
	62	Основы техники кикбоксинга. - Стойки кикбоксера. - Передвижение кикбоксера в стойках. - Смещение в стойках. - Удары и защитные действия в кикбоксинге.	-	2	2	
	63	Выполнение техники исполнения Фронтальная стойка.	-	2	2	
	64	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
	65	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	66	Выполнение техники исполнения Разноименная стойка.	-	2	2	
	67	Выполнение техники исполнения Фронтальная стойка.	-	2	2	
	68	Основы техники кикбоксинга. - Стойки кикбоксера. - Передвижение кикбоксера в стойках. - Смещение в стойках. - Удары и защитные действия в кикбоксинге	-	2	2	
	69	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	70	Выполнение техники исполнения Разноименная стойка.	-	2	2	
	71	Выполнение техники исполнения Фронтальная стойка.	-	2	2	
	72	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
	73	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	74	Выполнение техники исполнения Разноименная стойка.	-	2	2	
	75	Выполнение техники исполнения Фронтальная стойка.	-	2	2	
	76	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
	77	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	78	Выполнение техники исполнения Разноименная стойка.	-	2	2	
	79	Основы техники кикбоксинга. - Стойки кикбоксера. - Передвижение кикбоксера в стойках. - Смещение в стойках. - Удары и защитные действия в кикбоксинге	-	2	2	
	80	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
	81	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	82	Выполнение техники исполнения Разноименная стойка.	-	2	2	
	83	Выполнение техники исполнения Фронтальная стойка.	-	2	2	
	84	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
	85	Выполнение техники исполнения	-	2	2	

		Техника ударов и защитных действий.				
	86	Выполнение техники исполнения Разноименная стойка.	-	2	2	
	87	Выполнение техники исполнения Фронтальная стойка.	-	2	2	
	88	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
	89	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	90	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	91	Тестирование специальной подготовки.	-	1	1	
	91	Тактическая подготовка. Теория: Изучение боевых ситуаций.	1	-	1	
	92	Теория: Стиль и манера ведения боя.	2	-	2	
	93	Практика: поведение в соревновательной обстановке.	-	2	2	
	94	Практика: поведение в соревновательной обстановке.	-	2	2	
	95	Практика: поведение в соревновательной обстановке.	-	2	2	
	96	Контроль: Знание тактических действий.	-	1	1	
	96	Психологические основы тренировочной деятельности для повышения ее эффективности. Кикбоксинг и спорт. Формирование понимания требований кикбоксинга к психике спортсмена.	1	-	1	
май	97	Цель и мотив как движущая сила к достижению высоких спортивных результатов, формирование умения правильно расставлять приоритеты в спортивной подготовке.	2	-	2	
	98	Цель и мотив как движущая сила к достижению высоких спортивных результатов, формирование умения правильно расставлять приоритеты в спортивной подготовке.	1	1	2	
	99	Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).	-	2	2	
	100	Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).	-	2	2	
	101	Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).	-	2	2	
	102	Контроль: знания упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма	-	1	1	
	102	Соревновательная деятельность.	-	1	1	
	103	Участие в соревнования внутри коллектива, Первенство района «Открытый ринг»	-	2	2	
	104	Участие в соревнования внутри коллектива, Первенство района «Открытый ринг»	-	2	2	
	105	Участие в соревнования внутри коллектива, Первенство района «Открытый ринг»	-	2	2	
	106	Участие в соревнования внутри коллектива, Первенство района «Открытый ринг»	-	2	2	
	107	Участие в соревнования внутри коллектива,	-	1	1	

		Первенство района «Открытый ринг»				
	107	Контроль: результаты соревнований.	-	1	1	
	108	Итоговые занятия. 1. Итоги прошедшего учебного года. 2. Определение уровня усвоения программы	1	-	1	
	108	Контроль: Знания разделов программы.	1	-	1	
		Итого:	17	199	216	

**Календарный план воспитательной работы объединения.
Массовые и досуговые мероприятия.**

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
22-23 октября 2023г.	Первенство Пензенской области по кикбоксингу в разделах: «ПоинтФайтинг», «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Фулл-контакт с лоу-киком», «К-1»	региональное	участники
29-30 октября 2023г.	Открытый областной турнир по тайскому боксу	региональное	участники
04-06 ноября 2023 г.	Открытый Чемпионат и Первенство «Тамбовский волк тебе товарищ» по виду спорта «Кикбоксинг» в дисциплинах: «Лайт-контакт», «К-1»	региональное	участники
11 ноября 2023г.	VI Кубок Пензенской области по тайскому боксу	региональное	участники
17-18 ноября 2022г.	Первенство и чемпионат города Рязани по кикбоксингу	региональное	участники
25.12.2023 г.	Турнир по кикбоксингу «Боевая Ёлка»	внутреннее	Организаторы, участники, зрители
05.01.2024 г.	Новогодний турнир «Зимняя перчатка»	внутреннее	Организаторы, участники, зрители
29.01.2024 г.	Кубок Федерации кикбоксинга по Пензенской области	учрежденческое	Организаторы, участники
04-05 февраля 2024г.	Чемпионат и Первенство Нижегородской области по виду спорта «кикбоксинг»	региональное	участники
15-17 марта 2024г.	Первенство Приволжского Федерального округа «Фулл- контакт», «Фулл-контакт с лоу- киком», «К-1» г.Ульяновск	межрегиональные	участники
23-25 апреля 2024г.	Первенство Пензенской области по кикбоксингу в разделах:	региональное	участники

	«ПоинтФайтинг», «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Фулл-контакт с лоу-киком», «К-1»		
12-17 мая 2024г.	Кубок Росси по кикбоксингу в разделах: «ПоинтФайтинг», «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Фулл-контакт с лоу-киком», «К-1» г.Казань	всероссийское	участники