

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 ТАУДО МФТСЦ
П.В. Зелепугин

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

Форма реализации программы - очная
Год обучения – 1
Возраст учащихся -6-11 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Ермаков Андрей Викторович

с.Бессоновка, 2023 г.

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> <ul style="list-style-type: none">- Теория (История развития кикбоксинга, кикбоксинг и другие виды спорта, техника безопасности на занятии.)- Практика (стойку- левостороннюю, правостороннюю, параллельную, передвижения в стойках - приставным шагом, прыжками, удары руками и основы ударов ногами, защитные действия от ударов, удары в движении, базовые комбинации ударов, исходные и индивидуальные.
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.

Возраст детей, на которых рассчитана данная программа:

Дошкольный возраст (5-7 лет)

В этом возрасте дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Начинает складываться произвольное внимание. Развивается образное мышление, навыки рассуждения и обобщения.

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.

1 год - это **стартовый уровень** обучения, основные функции которого - оздоровительная и развивающая. Учащиеся знакомятся с историей развития кикбоксинга и других видов единоборств, основными приемами и движениями.

В первом полугодии уделяется большое внимание общей физической подготовке, соблюдая принцип перехода от простого к сложному.

Во втором полугодии – специальной подготовке, изучению специальных качеств: ловкости, быстроты реакции, координации движений, ударов, уклонов и т.п.

Психологическая подготовка включает в себя воспитание и развитие у обучающихся морально - волевых качеств, смелости, выносливости, трудолюбия, постоянной потребности к систематическим занятиям спортом, чувства коллективизма, сопереживания, уважения к товарищам, соперникам, педагогам, судьям.

К концу 1-го года обучения обучающихся достигают определенного уровня технического и физического развития, участвуют в соревнованиях и товарищеских встречах, и переходят на базовый уровень подготовки, который предполагает дальнейшее совершенствование своего мастерства, активное участие во всех видах соревнований.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1-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	История возникновения кикбоксинга. Начало.	2	-	2	
	3	Формирование кикбоксинга как дисциплины.	1	-	1	
	3	Современный кикбоксинг.	1	-	1	
	4	Кикбоксинг и другие виды спорта, из истории становления и развития баскетбола, ручного мяча, тенниса, футбола	2	-	2	
	5	Знакомство со сходными по биомеханике движения и пользе развития специальных двигательных качеств кикбоксера видами спорта: Баскетбол	-	2	2	
	6	Знакомство со сходными по биомеханике движения и пользе развития специальных двигательных качеств кикбоксера видами спорта: Ручной мяч	-	2	2	
	7	Знакомство со сходными по биомеханике движения и пользе развития специальных двигательных качеств кикбоксера видами спорта: Теннис	-	2	2	
	8	Знакомство со сходными по биомеханике движения и пользе развития специальных двигательных качеств кикбоксера видами спорта: Футбол	-	2	2	
	9	Игры по упрощенным правилам.	-	2	2	
	10	Знакомство с правилами проведения соревнований по данным видам спорта	-	2	2	
	11	Изучение основных приемов, характерных для сходных видов спорта	-	2	2	
	12	Контроль: тестирование умений в сходных с кикбоксингом видах спорта.	-	1	1	
	12	Общефизическая подготовка и развитие специальных двигательных качеств. Знакомство детей с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств	1	-	1	
октябрь	13	Упражнения для развития выносливости: Кроссовый бег	-	2	2	
	14	Упражнения для развития выносливости: Плавание	-	2	2	
	15	Упражнения для развития выносливости: Спортивные игры	-	2	2	
	16	Обще развивающие силовые упражнения: На гимнастических снарядах	-	2	2	
	17	Обще развивающие силовые упражнения: На гимнастических снарядах и без них	-	2	2	
	18	Обще развивающие силовые упражнения: В сопротивлении с партнером	-	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	Для развития гибкости: Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии	-	2	2	
	23	Для развития гибкости: Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии	-	2	2	
	24	Для развития гибкости: Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии	-	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 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	
	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	

декабрь	37	Упражнения для развития выносливости: Кроссовый бег	-	2	2	
	38	Упражнения для развития выносливости: Плавание	-	2	2	
	39	Упражнения для развития выносливости: Спортивные игры	-	2	2	
	40	Обще развивающие силовые упражнения: на гимнастических снарядах	-	2	2	
	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	Упражнения для развития ловкости: Спортивные и подвижные игры	-	2	2	
	46	Обще развивающие силовые упражнения: В сопротивлении с партнером	-	2	2	
	47	Контроль: Тестирование уровня развития общефизической подготовки	-	1	1	
	47	Специальная подготовка. техника исполнения, разноименная стойка, фронтальная стойка, передвижение в стойке, техника ударов и защитных действий.	1	-	1	
	48	Специальная подготовка. техника исполнения, разноименная стойка, фронтальная стойка, передвижение в стойке, техника ударов и защитных действий.	2	-	2	
	49	Специальная подготовка. техника исполнения, разноименная стойка, фронтальная стойка, передвижение в стойке, техника ударов и защитных действий.	2	-	2	
январь	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	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	54	Выполнение техники исполнения. Разноименная стойка.	-	2	2	
	55	Выполнение техники исполнения. Фронтальная стойка .	-	2	2	
	56	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	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	

[illegible]

	90	Выполнение техники исполнения Разноименная стойка.	-	2	2	
	91	Выполнение техники исполнения Фронтальная стойка.	-	2	2	
	92	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
	93	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	94	Выполнение техники исполнения Разноименная стойка.	-	2	2	
	95	Выполнение техники исполнения Фронтальная стойка.	-	2	2	
	96	Выполнение техники исполнения Передвижение в стойке.	-	2	2	
май	97	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	98	Выполнение техники исполнения Разноименная стойка.	-	2	2	
	99	Выполнение техники исполнения Фронтальная стойка.	-	2	2	
	100	Выполнение техники исполнения Техника ударов и защитных действий.	-	2	2	
	101	Контроль: Тестирование специальной подготовки.	-	1	1	
	101	Психологическая подготовка: - Морально-волевой облик спортсмена; - Природа и спорт; - Из жизни выдающихся спортсменов.	1	-	1	
	102	Психологическая подготовка: - Морально-волевой облик спортсмена; - Природа и спорт; - Из жизни выдающихся спортсменов.	2	-	2	
	103	Психологическая подготовка: - Морально-волевой облик спортсмена; - Природа и спорт; - Из жизни выдающихся спортсменов.	2	-	2	
	104	Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).	-	2	2	
	105	Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).	-	2	2	
	106	Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).	-	2	2	
	107	Контроль: знания упражнений, направленные на регуляцию психологического состояния организма.	-	2	2	
	108	Итоговые занятия. 1. Итоги прошедшего учебного года. 2. Определение уровня усвоения программы	1	-	1	
	108	Контроль: Знания разделов программы.	1	-	1	
		Итого:			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)
октябрь 2023г.	Первенство Пензенской области по кикбоксингу в разделах: «ПоинтФайтинг», «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Фулл-контакт с лоу-киком», «К-1»	региональное	участники
ноябрь 2023 г.	Открытый Чемпионат и Первенство «Тамбовский волк тебе товарищ» по виду спорта «Кикбоксинг» в дисциплинах: «Лайт-контакт», «К-1»	региональное	участники
декабрь..2023 г.	Турнир по кикбоксингу «Боевая Ёлка»	внутреннее	Организаторы, участники, зрители
январь.2024 г.	Новогодний турнир «Зимняя перчатка»	внутреннее	Организаторы, участники, зрители
январь.2024 г.	Кубок Федерации кикбоксинга по Пензенской области	учрежденческое	Организаторы, участники
февраль 2024г.	Чемпионат и Первенство Нижегородской области по виду спорта «кикбоксинг»	региональное	участники
Апрель 2024г.	Первенство Пензенской области по кикбоксингу в разделах: «ПоинтФайтинг», «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Фулл-контакт с лоу-киком», «К-1»	региональное	участники