

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №135»  
имени академика Б.В. Литвинова»

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»

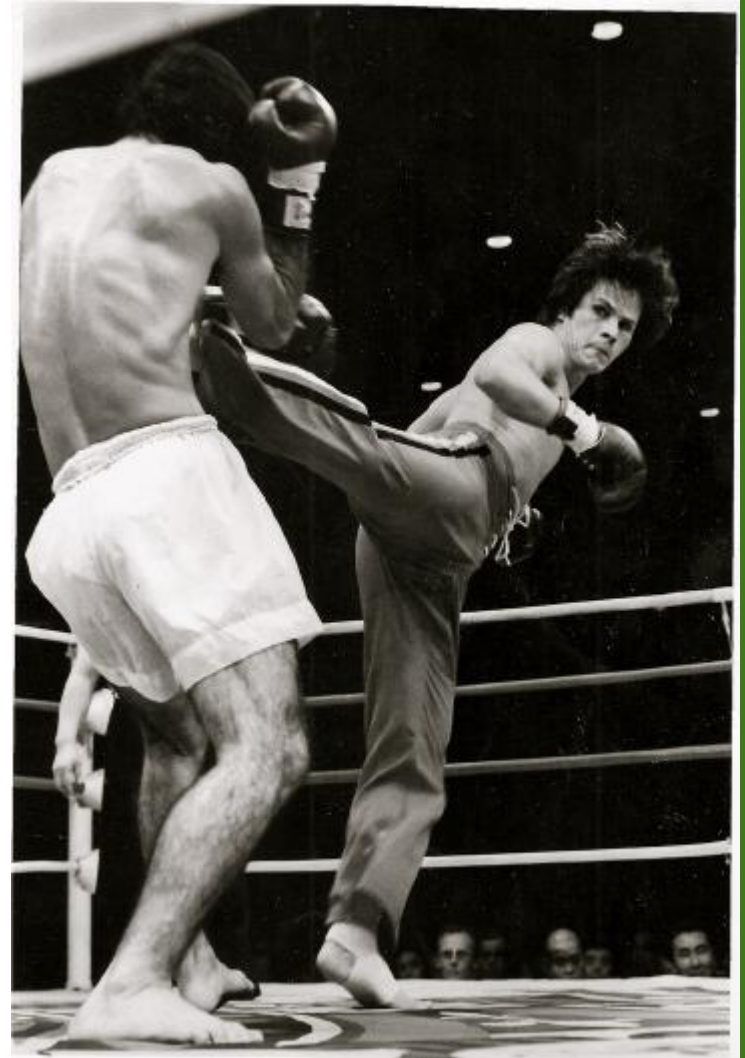
Педагог дополнительного образования  
1 квалификационной категории,  
тренер по кикбоксингу,  
мастер спорта по боксу

**Морогов Игорь Иванович**



- **Что такое кикбоксинг?**
- **На основании чего реализуется данная образовательная программа в нашей школе?**
- **Цели и задачи программы.**
- **Особенности реализации программы.**
- **Результат реализации**
- **программы.**

Кикбоксинг, один из самых молодых, но популярных видов спортивного единоборства, зародился в качестве самостоятельной дисциплины в середине 60-х годов, в США . Кикбоксинг объединяет 2 вида спорта бокс – единоборство с использованием рук и карате или тхэквандо – единоборство с использованием ног.





АНКЕТА ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ  
(ЗАПОЛНЯЕТСЯ РОДИТЕЛЯМИ СОВМЕСТНО С РЕБЕНКОМ)

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

ФИО родителей \_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_

Выбранный вид спорта \_\_\_\_\_

1. Сформулируйте, пожалуйста, вашу цель прихода в спортивную школу:

- а) стать в будущем профессиональным спортсменом;   
б) овладеть выбранным видом;   
в) заниматься спортом (для общего оздоровления);   
г) дополнительно \_\_\_\_\_

2. В какой степени Вы знакомы с инвентарным оснащением выбранного вида?

- а) не знаком   
б) могу назвать 1-2 \_\_\_\_\_  
в) могу перечислить почти все \_\_\_\_\_  
г) дополнительно \_\_\_\_\_

3. Можете ли Вы назвать какие-либо известные имена (спортсменов, тренеров, фирм производителей инвентаря) связанные с выбранным видом спорта?

- а) могу 3 и больше \_\_\_\_\_  
б) могу 1-2 \_\_\_\_\_  
в) не могу   
г) дополнительно \_\_\_\_\_

4. Как часто Вы делаете зарядку с ребенком?

- а) иногда;   
б) каждый день;   
в) никогда;   
г) дополнительно; \_\_\_\_\_

5. Как Вам представляется роль родителей в спортивном образовании ребенка?

- а) качество спортивного образования целиком зависит от тренера;   
б) качество спортивного образования зависит от союза тренера и ребенка;

- в) качество спортивного образования зависит от совместной заинтересованности тренера, ребенка и его родителей;   
г) дополнительно \_\_\_\_\_

6. Оцените, пожалуйста, Ваши возможности финансовой поддержки ребенка (не школы!) во время обучения в спортивной школе.

- а) не готов вкладывать в это деньги;   
б) готов полностью обеспечивать ребенка в зависимости от его потребностей;   
в) согласен обеспечивать ребенка формой и оплачивать спортивный лагерь;   
г) дополнительно \_\_\_\_\_

7. Ваше мнение относительно спортивных лагерей?

- а) считаю необходимой составляющей образовательного процесса;   
б) допускаю, но с учетом финансовых и временных возможностей;   
в) не желательно, летом у нас могут быть свои планы;   
г) дополнительно \_\_\_\_\_

8. Реальная ситуация:

- В рамках детских городских соревнований ребенка необходимо снять с последних уроков в определенный день в общеобразовательной школе. Ваше мнение:  
а) для участия в соревнованиях позволю ребенку пропустить несколько уроков (с последующей самостоятельной работой над пропущенным материалом);   
б) если уроки не очень серьезные – можно пропустить; если уроки важные – надо будет подумать, оценить обстоятельства, возможно нет;   
в) не могу допустить подобного – общее образование имеет очень большое значение;   
г) дополнительно \_\_\_\_\_

9. По какому принципу Вы выбирали спортивную школу для ребенка?

- а) в данной школе есть желаемый вид спорта;   
б) школа находится во дворе нашего дома (или достаточно близко к нему);   
в) рассматривали 2-3 школы с данным видом спорта, и по определенным критериям была выбрана именно эта спортивная школа;   
г) дополнительно \_\_\_\_\_

10. Ваше отношение к родительским собраниям в спортивной школе?

- а) постараюсь посещать все родительские собрания;   
б) считаю не лишним поддерживать связь с тренером не только в рамках родительских собраний;   
в) обычно у меня не хватает времени посещать родительские собрания;   
г) дополнительно \_\_\_\_\_

# Динамика численности обучающихся в группе начальной подготовки по кикбоксингу



# Нормативные документы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012 г.)
- Концепция развития дополнительного образования детей
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

## Локальные акты школы

**ПОЛОЖЕНИЕ** об организации и осуществлении образовательной деятельности по Дополнительным общеобразовательным программам в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №135» имени академика Б.В.Литвинова

**ПОЛОЖЕНИЕ** о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 135» имени академика Б.В. Литвинова»

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления и учета движения обучающихся дополнительного образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №135» имени академика Б.В.Литвинова



# Современные ориентиры дополнительного образования

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе



**Цель программы** - организация деятельности секции “Кикбоксинг” при МБОУ “СОШ № 135”

**Задачи программы:**

- Воспитание в ребенке уверенности, самостоятельности, решительности.
- Популяризация кикбоксинга как вида спорта.
- Подготовка обучающихся к занятиям кикбоксингом на более высоком уровне.
- Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.
- Профилактика девиантного поведения.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях школьного, городского масштаба

# Особенности реализации программы

**Формы обучения:** индивидуальные и групповые занятия.

**Методы обучения:** демонстрация фото и видео материалов, беседа, отработка приемов и способов защиты и нападения.

**Типы занятий:** изучение новых приемов защиты и нападения, отработка приемов, контрольное тестирование.

**Формы проведения занятий:** теоретические и практические, групповые и индивидуальные занятия.



# Особенности отбора контингента для занятий по программе

- Возраст воспитанников 7-10 лет.
- Наличие справки-допуска врача педиатра.
- Желание заниматься спортом в общем и единоборствами в частности.



# Сроки реализации программы и режим занятий

**Срок освоения программы:** 1 учебный год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Такой режим занятий предусмотрен согласно «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» министерства образования и науки РФ №3242 от 2015г.

# Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практ ика	
1	Общefизическая подготовка	40	5	35	Тест, сдача нормативов
2	Спец.физическая подготовка	35	5	30	Тест, сдача норматив.
3	Теоретическая подготовка	7	7	0	Беседа, опрос.
4	Тактическая подготовка	20	5	15	Беседа, опрос, сдача нормативов.
	Итого:	102	22	80	

# Входной контроль

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2)
Координация	Челночный бег 3х 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 30% нормативов

# ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Упражнение	баллы	Юноши		Девушки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
Челночный бег 3x10 м	5	15.8	15.6	16.0	15.8
	4	16.0	15.8	16.2	16.0
	3	16.2	16.0	16.4	16.2
	2	16.4	16.2	16.6	16.4
	1	16.6	16.4	16.8	16.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	16	20	14	16
	4	14	18	12	14
	3	12	16	10	12
	2	10	14	8	10
	1	9	12	6	8
Подтягивание на перекладине	5	6	7	4	5
	4	5	6	3	4
	3	4	5	2	3
	2	3	4	1	2
	1	2	3	0	1
Подъем туловища в положении лежа (кол-во раз)	5	16	18	14	16
	4	15	17	13	15
	3	14	16	12	14
	2	13	15	11	13
	1	12	14	10	12
Прыжки в длину с места	5	130	135	115	120
	4	125	130	110	115
	3	120	125	105	110
	2	115	120	100	105
	1	110	115	95	100

Для перевода на следующую фазу обучения воспитанник должен набрать не менее 15 баллов



Результаты  
освоения  
программы

```
graph TD; A[Результаты освоения программы] --> B[Морально-нравственные – личностный аспект]; A --> C[Базовые спортивные результаты – предметный и метапредметный аспект];
```

Морально-  
нравственные –  
личностный аспект

Базовые спортивные  
результаты –  
предметный и  
метапредметный аспект

# Морально-нравственные результаты – Личностный аспект

- повышение самодисциплины;
- активизация социальной ответственности;
- трудолюбие;
- смелость;
- решительность;
- социальная адаптация.

# **Базовые спортивные результаты – предметный и метапредметный аспект**

- знать теоретические аспекты занятий кикбоксингом,
- выполнять приемы кикбоксинга,
- знать правила проведения соревнований,
- уметь оказывать первую помощь при травме,
- выполнять контрольные тесты по ОФП

# Материально-техническое обеспечение

- форма спортивная – на всех занимающихся.
- экипировка для кикбоксинга – на всех занимающихся..
- мультимедийный комплект – 1 шт.
- учебный класс – 1 шт.
- мешки боксерские – 5 шт.
- тренажерный зал – 1 шт.
- бассейн – 1 шт.



# Экипировка для кикбоксинга

- перчатки на руки,
- щитки на голени,
- протекторы на ступни (футы),
- шлем,
- капы,
- бинты,
- бандаж.



*Спасибо за  
внимание!*