

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«средняя общеобразовательная школа №2с. Самашки»

2020-2021уч.год.

«РАССМОТРЕНО»

« 28 » 08 2020г

Зам по ВР

 Озуева Л.А.



Рабочая учебная программа

«Кикбоксинг»

Количество часов:306;

В неделю 9 часов.

Подготовил: Шихабов М. С.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012 г. № 933), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, на основании Примерной программы спортивной подготовки по кикбоксингу. Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность общеобразовательных учреждений, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Общая характеристика внеурочной работы

Отбор учебного материала для содержания программы осуществляется с учетом целей предмета, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и познавательных возможностей учащихся, особенностей данного этапа их социализации, ресурса учебного времени, отводимого на изучение предмета.

Основу составляют следующие содержательные линии:

1. Физическая подготовка учащихся.
2. Воспитание патриотизма.
3. Повышение спортивного мастерства.

Содержание подготовки школьников определяется с учетом деятельностного и компетентностного подходов, во взаимодействии категорий «знания», «отношения», «деятельность». Предусматривается как овладение ключевыми знаниями, умениями, способами деятельности, так и готовность применять их для решения практических, в том числе новых задач.

Данная программа характеризуется следующими особенностями.

1. Значительное внимание уделено системности и сбалансированности содержания материала.
2. Предполагается, что может эффективно использоваться познавательный потенциал принятых в споре цивилизационного, культурологического подходов.
3. Отбор содержания осуществляется в соответствии с комплексом требований. Для основной школы речь идет о совокупности физического и патриотического воспитания и обучения. Значительное место отводится материалу, служащему выработке у подростков эмоционально-ценностного отношения к событиям и людям,

Кикбоксинг является одним из видов боевых искусств, включающий в себя технику ударов руками и ногами. По мнению экспертов, регулярные тренировки приводят к улучшению вашего здоровья и самочувствия в целом. Вместе с тем практические занятия по кикбоксингу способствуют вам в приобретении лучших навыков для самообороны.

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня.

Актуальность. При этом в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. В связи с этим актуальна разработка образовательной программы по кикбоксингу.

Поэтому, я считаю, что программа будет способствовать решению приобретения лучших навыков для самообороны, физического развития ребенка, привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом

Новизна. Огромное количество детей в возрасте от 13 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

Общие задачи физического воспитания учащихся в 7 классе направлены:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Цель программы: развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством занятий по кикбоксингу.

Задачи:

а) обучающие:

- получение знаний в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;

- овладение основным арсеналом технических приемов и тактических действий по кикбоксингу;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным приобретением опыта участия в соревнованиях;

б) развивающие:

- развитие быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- способствовать физическому совершенствованию;

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма, чувства коллективизма и трудолюбия;
- способствовать воспитанию у обучающихся общечеловеческие ценности с морально-эстетическими нормами и правилами.

Личностные, предметные, метапредметные результаты освоения учебного материала

Предполагается, что результатом изучения является развитие у учащихся широкого круга компетентностей — социально-адаптивной (гражданственной), когнитивной (познавательной), информационно-технологической, коммуникативной.

К важнейшим личностным результатам изучения относятся следующие убеждения и качества:

- осознание своей идентичности как гражданина и патриота страны, члена семьи, локальной и региональной общности;
- освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;
- осмысление социально-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе;
- понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность.

Метапредметные результаты изучения выражаются в следующих качествах:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную и др.;
- владение умениями работать с информацией (анализировать и обобщать факты общественно-спортивной жизни, обосновывать выводы и т. д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- способность решать спортивные задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (соревнования, семинары, конференции и др.);
- готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.

Предметные результаты изучения включают:

- овладение целостными представлениями о своей стране и человечества как необходимой основой для миропонимания и познания современного общества;
- способность применять знания и приемы для раскрытия сущности и значения событий и явлений;
- умения изучать и систематизировать информацию из различных источников, раскрывая ее принадлежность и познавательную ценность;
- расширение опыта оценочной деятельности на основе осмысления жизни.

Программа

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры –

старшего товарища) предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия кикбоксингом как видом спорта, с другой стороны – на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Вариативность предусматривает индивидуальный подход к ребёнку особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В секцию кикбоксинга зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий кикбоксингом.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности,

службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации) тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Методика

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. 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).

Данная программа рассчитана на 1 год и включает в себя три этапа подготовки :

Спортивно оздоровительный этап (СО)

Этап начальной подготовки (НУТП)

Учебно-тренировочный этап (УТ)

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма обучающего. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы:

Принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: тренером, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; созданию двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

Принцип систематичности и последовательности. Предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному. В освоении должна быть система, иначе процесс приобретает хаотичность, теряется его целостность. Бессистемность знаний, умений и навыков – одна из причин отсутствия высоких спортивных достижений в дальнейшем. В целях обеспечения

последовательности и систематичности обучения очень удобно пользоваться вариантами классификации техники, тактики и др.

Принцип доступности и индивидуализации. Он заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения. При слишком высоких требованиях к занимающимся у них может появиться неуверенность, отсутствие желания