

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Центр развития  
ребенка- детский сад  
№ 85 «КАРУСЕЛЬ»  
423800, Республика Татарстан,  
город Набережные Челны,  
улица Николая Мальнева, зд.1



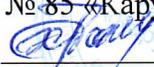
**«КАРУСЕЛЬ» 85 нче**  
балалар бакчасы-баланың  
аң-белемен үстерү үзәге»  
муниципаль бюджет мәктәпкәчә  
белем бирү учреждениесе»  
423800, Татарстан  
Республикасы,  
Яр Чаллы шәһәре,  
Николай Мальнев урамы,  
1 нче бина

Электронный адрес: [sad85karusel@mail.ru](mailto:sad85karusel@mail.ru)

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета № 1  
«29» августа 2023г.  
Протокол № 1

**«УТВЕРЖДАЮ»**

и.о.заведующего МБДОУ  
«Центр развития ребёнка-детский сад  
№ 85 «Карусель»  
  
Ханнанова Г.Д.

Введено в действие приказом № 206  
от «29» августа 2023г.

## **ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**направление**

**«КИКБОКСИНГ»**

Возраст воспитанников: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:  
Сабиров Руслан Мансурович

г. Набережные Челны  
2023 г.

## Оглавление

<b>Оглавление</b>	
<b>Паспорт программы</b> .....	3
<b>Раздел I. Целевой</b> .....	4
<i>Пояснительная записка.</i> ....	4
<i>Сроки реализации Программы</i> .....	6
<i>Направленность</i> .....	6
<i>Результаты реализации Программы</i> .....	6
<b>Раздел II. Содержательный</b> .....	7
<i>Учебно-тематический план</i> .....	7
<i>Тематический план</i> .....	8
<i>Формы реализации Программы</i> .....	9
<i>Средства достижения результатов</i> .....	9
<i>Методы и приемы реализации Программы</i> .....	9
<i>Особенности взаимодействия с семьями воспитанников</i> .....	10
<b>Раздел III. Организационный</b> .....	11
<i>Материально - техническое обеспечение реализации Программы</i> .....	11
<i>Методическое - обеспечение реализации Программы</i> .....	11
<i>Краткая презентация Программы</i> .....	11
<b>Раздел IV. Приложения</b> .....	12
<i>Приложение 1. Диагностические карты, критерии оценки параметров диагностической карты</i>	

## Паспорт программы

Автор	Сабиров Руслан Мансурович
Название программы	«Кикбоксинг»
Участники	Воспитанники, родители
Цель	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение кикбоксингу.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование двигательных навыков, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов кикбоксинга.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание интереса к занятиям по кикбоксингу</li> <li>– воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим; воспитание коммуникативных навыков.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие кондиционных и координационных способностей техники «Кикбоксинг»;</li> <li>– овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);</li> <li>– овладение правилами судейства соревнований;</li> <li>– приобретение соревновательного опыта.</li> </ul> <p>Формирование социальной активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– капитан команды, старший в группе, судья по кикбоксинг.</li> </ul>
Направления реализации программы	<p>Работа с дошкольниками.</p> <p>Работа с родителями.</p> <p>Создание развивающей предметно-пространственной среды.</p>
Принципы реализации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип сознательности и активности.</li> <li>2. Принцип всестороннего развития.</li> <li>3. Принцип наглядности.</li> <li>4. Принцип систематичности.</li> <li>5. Принцип постепенности.</li> <li>6. Принцип доступности.</li> </ol>
Ожидаемый результат	<p>У детей сформируется интерес к занятиям «Кикбоксинг».</p> <p>Сформируются двигательные навыки, необходимые в дальнейшем при усвоении техническим приемов кикбоксинга.</p> <p>Разовьются кондиционные и координационные способности техники «Кикбоксинг».</p> <p>Овладеют двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).</p> <p>Овладеют правилами судейства соревнований; приобретут соревновательный опыт.</p> <p>Сформируется социальная активность: капитан команды, старший в группе, судья по кикбоксинг.</p>

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### *Пояснительная записка*

Кикбоксинг - это боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости. Этот вид спорта появился в Корее, но вскоре стал интернациональным, потому что независимо от социальных положений, происхождения и религиозных убеждений все люди, занимающиеся кикбоксингом, должны придерживаться одних и тех же правил поведения, их оценивают по одним и тем же критериям.

Дети, занимаясь кикбоксингом, становятся физически сильными, умеющими защитить себя, отвечающими всем нравственным принципам человеческого общества и духовно закаленными при преодолении жизненных трудностей.

### *Актуальность и новизна*

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. Однако, 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. 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.

Организация и введение в ДОУ для детей с нарушениями ОДА помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом.

Настоящая программа деятельности для ДОУ, непосредственно связанных с развитием кикбоксинга как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми с нарушениями ОДА.

### *Цель и задачи.*

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение кикбоксингу.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

– Формирование двигательных навыков, необходимых в дальнейшем при усвоении технических приемов кикбоксинга.

#### Воспитательные:

– Воспитание интереса к занятиям по кикбоксингу;  
– Воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим; – воспитание коммуникативных навыков.

#### Развивающие:

– Развитие кондиционных и координационных способностей техники «Кикбоксинг»;  
– Овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);  
– Овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

– Формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по кикбоксинг.

**Принципы:** В основе обучения кикбоксингу лежат дидактические **принципы педагогики:** сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

*Принцип сознательности и активности* реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

*Принцип всестороннего развития* личности обучающегося заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим развитием. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования детей. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

*Принцип наглядности:* педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы кикбоксинг, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кино граммы, плакаты), а также присутствует с воспитанниками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

*Систематичность*, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой кикбоксинг. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

*Принцип постепенности* – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

*Принцип доступности* основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга, и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) воспитанников, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по кикбоксингу основано на обучаемости воспитанников. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

***Сроки реализации Программы:***

Программа рассчитана на 2 года обучения и определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми в возрасте от 5 до 7 (8) лет.

Продолжительность – 9 месяцев

Частота проведения занятий: 2 раза в неделю/ 8 раз в месяц/ 72 раза в год

Содержание Программы обеспечивает следующие направления развития и образования детей: «Физическое развитие».

В процессе реализации Программы предусмотрена интеграция всех образовательных областей: «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

***Направленность***

Программа ориентирована на работу с дошкольниками старшей (5-6 лет), подготовительной группы (6-7 (8) лет).

***Результаты реализации Программы***

- У детей сформируется интерес к занятиям «Кикбоксинг».
- Сформируются двигательные навыки, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов кикбоксинга.
- Разовьются кондиционные и координационные способности техники «Кикбоксинг»;
- Овладеют двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).
- Овладеют правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- Сформируется социальная активность: капитан команды, старший в группе, судья по кикбоксинг.

***К концу обучения дети научатся:***

- передвижению: беговые – степовые, передвижению в стойке, уходы с линии атаки соперника, ходьба на кулаках, на пальцах;
- прыжкам;
- махам ногами: не месте, в движении, в паре;
- блоку от ударов;
- ударам руками;
- ударам ногами;
- действиям в паре.

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течение учебного года (на начало, середину и конец года) с помощью заполнения *диагностической карты (Приложение 1)*. Основным методом диагностики является метод наблюдения.

## **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

***Условия, необходимые для успешной реализации Программы***

- создание социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста
- обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- поддержка индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности;

– взаимодействие с родителями (законными представителями), для непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

### *Учебно-тематический план*

Название разделов	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Вводное занятие	3	2	1
2. Санитарно-гигиенические нормы и инструктаж ТБ	3	2	1
3. Базовые упражнения и движения кикбоксинга	48	4	44
4. Духовная культура кикбоксинга	3	2	1
5. Техника ударов	10	2	8
6. Контрольные срезы и итоговые занятия	5	2	3
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>

### **План-схема цикла подготовки и примерного распределения программного материала для обучения**

Структура годичного цикла	месяцы									Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Кол-во тренировочных (в месяц) занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
<b>Разделы подготовки</b>										
<b>1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>										
-координационные способности										
-равновесие										
-гибкость										
<b>2. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>										
-отработка ударов										
-выполнение пхумсе										

### *Тематический план*

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий
1.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
2.	Индивидуальные занятия	Базовые стойки. Базовые блоки. Базовые удары руками и ногами.

3.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
4.	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
5.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
6.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
7.	ОФП, координационные способности	Упражнения на г/скамейке, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
8.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
9.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
10.	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
11.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
12.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
13.	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
14.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
15.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
16.	ОФП, координационные способности	Упр. «Степ» (3 прыжка+шаг). Упражнения на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
17.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
18.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
19.	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
20.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы).
21.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
22.	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
23.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы). Упражнения на г/скамейке.

24.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
25.	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
26.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы).
27.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
28.	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
29.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы). Упражнения на г/скамейке.
30.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
31.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
32.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы).
33.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
34.	Итоговое занятие. ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.

### **Формы реализации Программы**

Основными формами являются:

1. Групповые тренировочные занятия.
2. Групповые теоретические занятия.
3. Соревнования.

### **Средства достижения результатов:**

- сочетание используемых традиционных форм и методов
- создание развивающей предметно-пространственной среды;
- включение родителей ребенка в образовательную деятельность.

### **Методы и приемы реализации Программы.**

#### **Виды деятельности:**

1. Двигательная (овладение основными движениями);
2. Игровая деятельность: спортивные игры;
3. Коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
4. Самообслуживание (подготовка к занятию) и элементарный бытовой труд с инвентарем.

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

В основу совместной деятельности заложены следующие **принципы**:

- единый подход к процессу образования ребёнка;
- открытость дошкольной организации для родителей;

- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Основная **цель** взаимодействия с родителями: возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в образовательный процесс

**Задачи:**

- 1) формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в образовании детей;

**Система работы с родителями включает:**

- ознакомление родителей с результатами работы кружка через приглашение на открытые занятия;
- ознакомление родителей с содержанием работы кружка «Кикбоксинг» на родительских собраниях;
- обучение конкретным приемам и технике «Кикбоксинг» на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

**Организация формы работы:**

В процессе занятий дети выполняют упражнения двигаясь поточно, стоя в шахматном порядке, в кругу.

**Материально-техническое обеспечение реализации Программы**

Занятия проводятся в светлом, хорошо проветриваемом спортивном зале, соответствующим санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности.

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования:

специализированный зал; игрушки; картинки; мячи; гимнастические палки; маты и т. д.

**Методическое обеспечение: (книги, пособия)**

1. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – DO ITF» Энциклопедия КИКБОКСИНГ ИТФ Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993
2. Кикбоксинг. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
3. ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.
3. Кикбоксинг ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.

**Краткая презентация Программы**

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. Однако, 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. 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.



Пронумеровано, пронумеровано

11/09/2024 лист 06

И.о.заведующего МБДОУ «Центр развития  
ребёнка-детский сад № 85 «Карусель»

*С.Д. Ханнанова* Г.Д. Ханнанова

