

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



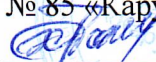
«КАРУСЕЛЬ» 85 нче
балалар бакчасы-баланың
аң-белемен үстерү үзәге»
муниципаль бюджет мәктәпкәчә
белем бирү учреждениесе»
423800, Татарстан
Республикасы,
Яр Чаллы шәһәре,
Николай Мальнев урамы,
1 нче бина

Электронный адрес: sad85karusel@mail.ru

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

Оглавление	
Паспорт программы	3
Раздел I. Целевой	4
<i>Пояснительная записка.</i>	4
<i>Сроки реализации Программы</i>	6
<i>Направленность</i>	6
<i>Результаты реализации Программы</i>	6
Раздел II. Содержательный	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
Раздел III. Организационный	11
<i>Материально - техническое обеспечение реализации Программы</i>	11
<i>Методическое - обеспечение реализации Программы</i>	11
<i>Краткая презентация Программы</i>	11
Раздел IV. Приложения	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"> – формирование двигательных навыков, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов кикбоксинга. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитание интереса к занятиям по кикбоксингу – воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим; воспитание коммуникативных навыков. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие кондиционных и координационных способностей техники «Кикбоксинг»; – овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой); – овладение правилами судейства соревнований; – приобретение соревновательного опыта. <p>Формирование социальной активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – капитан команды, старший в группе, судья по кикбоксинг.
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"> 1. Принцип сознательности и активности. 2. Принцип всестороннего развития. 3. Принцип наглядности. 4. Принцип систематичности. 5. Принцип постепенности. 6. Принцип доступности.
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
Итого	72	14	58

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
Разделы подготовки										
1. Общая физическая подготовка (ОФП)										
-координационные способности										
-равновесие										
-гибкость										
2. Специальная физическая подготовка (СФП)										
-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

