

16.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Основы в кикбоксинга» (Базовый
уровень)**

Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивная
Сведения об авторе (авторах):

Лоптунов К.А.- старший тренер - преподаватель по борьбе МАУДО «ДЮСШ».

Лопатюк М.А.- зам по УВР МАУДО «ДЮСШ»

Короткова И.Е.- инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Введение в кикбоксинг (Стартовый уровень) имеет физкультурно-спортивную
направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми
документами:

-Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании
в Российской Федерации»;

-приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г.№
196"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной
деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.
№ 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных
общеразвивающих программ»;

-методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение
деятельности спортивных школ в Российской Федерации» 2008г;

-положением о разработке и утверждении ДООП в МАУДО «ДЮСШ»;

Содержание программы «Основы кикбоксинга» предусматривает приобретение
необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической
подготовленности юных борцов и регламентирует организацию и планирование
тренировочного процесса борцов на стартовом уровне.

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год обучения 10 месяцев, 2 год обучения 10 месяцев

Аннотация к программе:

Сформировать интерес к виду спорта «кикбоксинг», создать условия для
разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся
посредством кикбоксинга.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Спортивно-оздоровительная группа .

Личностные результаты:

-умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения,
доброжелательности и взаимопомощи;

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;

-умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении
поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и
условиях.

Метапредметные результаты:

-адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;

-умение подчинить свои действия задачам коллектива;

-проявление сплоченности в коллективе;

-умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;

-формирование собственной позиции и мнения, учёт мнения других.

Предметные результаты:

-формирование знаний по терминологии кикбоксинга;

-формирование представлений о технике выполнения основных элементов кикбоксинга;
-формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Перечень методических приложений к программе: специальная и учебная литература