

## Описание программы.

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в кикбоксинг» (Стартовый уровень).

Программа «Введение в кикбоксинг» продиктована социальным заказом по результатам анкетирования обучающихся общеобразовательных организаций, города и района, их родителей. Несмотря на сложившийся стереотип, кикбоксинг для детей – это один из самых экипированных единоборств. Начав занятия с раннего возраста, ребенок способен добиться успеха в этом виде спорта в будущем. **Кикбоксинг подходит как для мальчиков, так и для девочек.** Занятия спортом положительно влияют на физическое развитие детей, помогают сделать скелет и мышцы прочнее. Тренеры, работающие с самыми маленькими спортсменами задают во время тренировок общеукрепляющие упражнения в игровой форме, готовя малыша к более сложным задачам. Вот, чем хорош кикбоксинг для детей:

- улучшение работы вестибулярного аппарата. Ребенок учится своевременно реагировать на движения противника, в связи с чем совершенствуются его рефлекс, равновесие и координация.
- физическое развитие. Занятия единоборством предполагают постоянное движение и высокую интенсивность. В результате отработки приемов особенно укрепляются мышцы плечевого пояса, рук, спины и пресса.
- возможность самообороны. Дети, занимающиеся этим видом спорта, умеют постоять себя в случае опасности, и дадут отпор обидчикам.
- повышение самооценки. Осознание собственной силы, преимущества над своими сверстниками, придает уверенности, избавляет от комплексов.

Польза кикбоксинга заключается в его воздействии не только на физическое развитие детей, но и формирует их характер. Во время занятий малыши обучаются дисциплине и самоконтролю, развивается наблюдательность и тактическое мышление. Спорт для детей важен тем, что он воспитывает в них целеустремленность, настойчивость, смелость и силу воли. **При правильной экипировке и технике выполнения ударов риск получения травмы минимален, а потому при соотношении пользы и вреда, первого гораздо больше.** Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий борьбой с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера.

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

**Нормативный срок реализации:**

1-й год обучения – 9 месяцев

2-й год обучения – 9 месяцев

**Возраст обучающихся 6-8 лет.**

Приём детей в группы производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

1-го года обучения.

**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).

2-го года обучения.**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).
- формирование представлений о технических приемах ведения защиты и атаки.