

Описание программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы кикбоксинга» (Базовый уровень)

Кикбоксинг переживает бурное развитие в мире. Занятия спортом положительно влияют на физическое развитие детей, помогают сделать скелет и мышцы прочнее. Вот, чем хорош кикбоксинг для детей:

- Улучшение работы вестибулярного аппарата. Ребенок учится своевременно реагировать на движения противника, в связи с чем совершенствуются его рефлексы, 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 юные спортсмены обучаются дисциплине и самоконтролю, развивается наблюдательность и тактическое мышление. Спорт важен тем, что он воспитывает 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.** Активно развивается этот вид спорта и в Российской Федерации, в Мурманской области, Кандалакше. 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 и создать условия для разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством кикбоксинга.

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Срок реализации программы – 1 год обучения – 10 месяцев (39 недель), 2 год обучения – 10 месяцев (39 недель).

Возраст обучающихся - 12-17 лет включительно.

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:

Спортивно-оздоровительная группа 1 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).

Спортивно-оздоровительная группа 2 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.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.