

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Абакана «Средняя общеобразовательная школа №11»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**(секция «Кикбоксинг»)**  
для 5-6-х классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Кикбоксинг» является частью ООП ООО и состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа по внеурочной деятельности «Кикбоксинг» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий это умения:*

- ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

*В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:*

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях кикбоксингом и ориентация на их выполнение.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий это умения:*

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности (формы заложены в содержание программы)

История развития единоборств. Основы гигиены и закаливания. Методика самоподготовки. Тактика ведения боя. Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца. Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции, тренировочные циклы). Тактика спортивного единоборства. Разные виды упражнений. Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры. Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Передвижения, повороты, обманные движения. Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. Виды ударов в кикбоксинге. Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу. Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах». Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Боевые дистанции. Спарринг. Передвижения при спарринге. Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Условный бой по заданию. Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

## 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1-2	История развития единоборств. Основы гигиены и закаливания	2
3-6	Методика самоподготовки. Тактика ведения боя.	4
7-8	Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.	2
9	Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца	1
10	Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции, тренировочные циклы)	1
11	Тактика спортивного единоборства.	1
12-17	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	6
18	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	1
19	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	1
20-22	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	3

23-26	Передвижения, повороты, обманные движения.	4
27-29	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки.	3
30-32	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу.	3
33-36	Удары ногами - прямой, боковой, круговой.	4
37-39	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».	3
40-42	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.	3
43-45	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	3
46	Тренировочный спарринг	1
47-48	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	2
49-50	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2
51-53	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	3
54	Тренировочный спарринг	1
55-57	Условный бой по заданию	3
58-59	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры	2
60-61	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2
62	Тренировочный спарринг	1
63-65	Организация занимающихся без партнера в движении.	3
66-67	Условный бой по заданию	2
68	Спарринги. Подведение итогов.	1
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>