Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 141

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2026.

Утверждаю:
Директор МАОУ-СОШ № 141
_____И.М.Гущина
Приказ №220 от «1»09.2026

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 11–13 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: Короленко Кристина Вячеславовна, педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2026–2027 учебный год

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 141

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № ___
от_____

Утверждаю:
Директор МАОУ-СОШ № 141
_____И.М.Гущина
Приказ №___/___ от «__»___._____

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 11–13 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: Короленко Кристина Вячеславовна, педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2026–2027 учебный год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепция развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172-14, Приказ Минпросвещения № 196, методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: Кикбоксинг — один из динамично развивающихся видов единоборств, доступный для освоения в школьном возрасте. Он развивает координацию, скоростно-силовые качества, выносливость и дисциплину. Занятия позволяют учащимся освоить базовые навыки самозащиты и подготовиться к участию в школьных и районных соревнованиях.

Педагогическая целесообразность: При правильной организации занятий кикбоксинг способствует укреплению костно-мышечного аппарата, совершенствованию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Технические действия требуют точности, контроля над движением и умения взаимодействовать с партнёром в условном контакте.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 11–13 лет. Набор без предварительного отбора. Программа учитывает возрастные психофизиологические особенности подростков.

Объём освоения: 1 год, 4,5 часа в неделю, 158 часов в год.

Срок реализации: 1 год (согласно титульному листу и учебному плану).

Периодичность занятий: 2 раза в неделю, 2 часа (сдвоенные занятия).

Форма обучения: очная.

Особенности организации: группы формируются из обучающихся разного возраста, состав постоянный. Программу реализует педагог дополнительного образования. Занятия проводятся в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель и задачи

Цель: приобщение учащихся к здоровому образу жизни через освоение базовых навыков кикбоксинга, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

· формирование знаний по организации самостоятельных занятий кикбоксингом;
· освоение базовой техники стоек, передвижений, ударов и защит;
· совершенствование технико-тактических действий в условном контакте.

Оздоровительные:

· повышение функциональных возможностей организма;
· развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости);
· укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие.

Воспитательные:

· воспитание трудолюбия, целеустремлённости, дисциплины;
· формирование чувства коллективизма и уважения к партнёру.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела и темы	Всего часов	теория	Практика	Формы контроля
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Обсуждение
2	Строение и функции организма	2	2	-	Обсуждение
3	Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	Обсуждение
4	Влияние	1	1	-	Обсуждение

	физических упражнений на организм				
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	3	3	-	Контроль качества
6	Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6	Контроль качества
7	Основы техники и тактики кикбоксинга	82	2	80	Контроль качества
8	Контрольные испытания	6	-	6	Сдача нормативов
9	Экскурсии, посещение соревнований	4	-	4	Наблюдение
10		158	32	126	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка:

1. Развитие кикбоксинга в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка кикбоксёра.
4. Соревновательная деятельность и правила судейства.
5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Физическая подготовка:

· ОФП: общеразвивающие упражнения (с собственным весом, с партнёром, с предметами — набивные мячи, скакалки, гантели), акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты), подвижные игры, эстафеты.
· СФП: упражнения на быстроту движений, специальную выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость.

Техническая подготовка:

· Стойки и передвижения: боевая стойка, передвижения шагом и скачком, повороты, остановки.
· Удары руками: прямые, боковые, снизу (в условном контакте, с контролем

силы).
· Удары ногами: прямые, боковые (на начальном уровне — с ограничением высоты и силы).
· Защиты: блоки руками, уклоны, отходы, работа ног.
· Имитационные упражнения и работа с партнёром в условно-контактном режиме.

Тактическая подготовка:

· Дистанция и работа ног.
· Простые тактические схемы в условном бою.
· Взаимодействие с партнёром в парах.

1.6. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать: правила безопасности, основы гигиены, базовые правила кикбоксинга, терминологию.

Учащиеся должны уметь: выполнять разминку, держать стойку, передвигаться, наносить базовые удары с контролем силы, выполнять простейшие защиты, работать в паре по заданию.

Метапредметные: планировать свои действия, оценивать уровень сложности упражнений, взаимодействовать в группе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (фрагмент, 158 часов)

№	Месяц	Форма занятия	Теория	практика	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Лекция – беседа	3	-	Медицинское обследование. Техника безопасности	Обсуждение
2	Сентябрь	Практическое	-	2,5	Знакомство с упражнениями ОФП кикбоксёра	Сдача нормативов
3	Сентябрь	Практическое	-	2,5	Совершенствование ОФП	Контроль качества
4	Сентябрь	Лекция – беседа	2	-	Правила кикбоксинга (базовые)	Обсуждение
5	Сентябрь	Практическое	-	2,5	Техника нападения:	Контроль качества

					стойка, передвижения	
6	Окт–Ноя	Практическое	-	12,5	Удары руками (прямые, боковые) в условном контакте. ОФП	Контроль качества
7	Нояб–Дек	Практическое	2	10,5	Удары ногами (прямые, боковые) с ограничением. Защиты	Игра (условный бой)
8	Дек–Янв	Практическое	-	12,5	Сочетание ударов руками и ногами. Передвижения	Соревнование (внутригрупповое)
9	Фев	Практическое	2	10,5	Тактика дистанции. Работа в парах по заданию	Контроль качества
10	Март	Практическое	-	12,5	Защитные действия. Контрудары	Игра
11	Апр	Практическое	2	10,5	Совершенствование техники. СФП	Сдача нормативов
12	Май	3	9,5		Контрольные испытания. Итоговое тестирование	Сдача нормативов

(Полный график составляется на 70 занятий с разбивкой по неделям.)

2.2. Условия реализации

· Спортивный зал (или специализированное помещение с татами/матами).
· Спортивная экипировка: боксёрские перчатки, бинты, защита (по возможности — шлемы, щитки).
· Наглядные пособия, видеофильмы.
· Медицинская аптечка.

2.3. Формы аттестации

Опрос по теории, наблюдение на занятиях, контрольные упражнения (ОФП), выполнение технических заданий в парах, участие во внутригрупповых условных боях, итоговое тестирование.

2.4. Оценочные материалы

Предварительный контроль: тестирование ОФП в начале года.
Промежуточный контроль: один раз в полугодие — сдача нормативов ОФП и демонстрация базовой техники.
Итоговый контроль: в конце года — тестирование ОФП + демонстрация технических действий (удары, защиты, передвижения) в условном режиме.

Критерии: техника выполнения, контроль силы, соблюдение безопасности, уровень ОФП (по 5 уровням: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается средний уровень и выше.

2.5. Методическое обеспечение

Словесные (объяснение, команды), наглядные (показ, видео), практические (упражнения, игровой, соревновательный, круговой). Формы: индивидуальная, групповая, поточная.

2.6. Список литературы

1. Правила вида спорта «кикбоксинг» (утв. приказом Минспорта РФ) .
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. — М.: Советский спорт, 2002.
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. — М.: НЦ ЭНАС, 2002.
4. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка кикбоксёров. — СПб.: СПбГАФК, 2000.

Материально-техническое обеспечение: маты/татами, перчатки, скакалки, набивные мячи, гантели, гимнастическая стенка, скамейки, зеркала (при наличии).

2.7. Список литературы и электронные ресурсы

Литература:

1. Правила вида спорта «кикбоксинг» (утв. приказом Минспорта России от 05.04.2022 № 303).

2. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. — М. : Советский спорт, 2002.

3. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

4. Яхонтов, Е. Р. Психологическая подготовка кикбоксёров : учебное пособие / Е. Р. Яхонтов. — СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. — 58 с.

Электронные ресурсы:

1. Федерация кикбоксинга России : официальный сайт. — URL: https://www.fkr.ru (дата обращения: 27.10.2026).

2. Правила вида спорта «кикбоксинг» : [утв. приказом Минспорта России от 05.04.2022 № 303] // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». — URL: https://www.consultant.ru (дата обращения: 27.10.2026).

3. Нормы и требования для присвоения спортивных разрядов по кикбоксингу : [приказ Минспорта России от 09.04.2026 № 299, прил. № 31] // Справочно-правовая система «Гарант». — URL: https://www.garant.ru (дата обращения: 27.10.2026).

4. Горбачев, С. С. Техника кикбоксинга. Методика её совершенствования / С. С. Горбачев, В. Н. Клещев. — 2022. — Электронная карточка доступна в отраслевой библиотеке по физической культуре и спорту. — URL: https://lib.sportedu.ru (дата обращения: 27.10.2026).