

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом №65 а «Д» от 27.08.2024 г.

Директор МБОУ ДО СШ № 9

\_\_\_\_\_ С.Ю. Шулакова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Муайтай»**

**Срок реализации программы – 1 год**

г. Нижний Новгород, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3 стр.</b>
1.1. Цели.....	3 стр.
1.2. Задачи.....	3 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	4 стр.
1.4. Контингент.....	5 стр.
<b>2. Учебный план.....</b>	<b>5 стр.</b>
<b>3. Календарный учебный график.....</b>	<b>7 стр.</b>
<b>4. Рабочие программы изучаемых разделов.....</b>	<b>10 стр.</b>
<b>5. Оценочные материалы.....</b>	<b>12 стр.</b>
<b>6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....</b>	<b>16 стр.</b>
<b>7. Методические материалы.....</b>	<b>16 стр.</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Муайтай» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Муай Тай - один из видов контактных единоборств. Он зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства. Большой интерес к муайтай вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста обучающегося. Следует отметить, что единоборство является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и т.д.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Муайтай» (далее-Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров-преподавателей с юными воспитанниками.

### 1.1. Цели Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в муайтай.

### 1.2. Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники муайтай, освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### **1.3. Результатом освоения Программы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение обучающихся в спортивную среду;
- формирование двигательных умений и навыков;
- знакомство с основами техники по виду спорта муайтай; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- истории развития вида спортивного единоборства;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила муайтай, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества тренировок по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение лицами Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании работы по Программе, лицу (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе-дополнительной общеразвивающей программе ведется на русском языке.

## 1.4. Контингент обучающихся

На тренировки зачисляются учащиеся в возрасте 7-16 лет, желающие заниматься спортивным единоборством, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения программы по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения в области физической культуры и спорта - 1 год.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Муайтай» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «муайтай»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по муайтай;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

**Формами проведения промежуточной аттестации** обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

Раздел «Практическая подготовка» - сдачи нормативов по физической подготовке, участие в соревнованиях.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Результат выполнения всех контрольно-переводных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Результаты аттестации являются основанием для выдачи справки об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по избранному виду спорта.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма

справки утверждается директором организации.

### Распределение учебных часов (264 часа)

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теоретическая подготовка	75
2	Практическая подготовка	189
	Итого часов:	264

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

#### Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 03 июля

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента учащихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

---

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября
-----------------------------	-------------

---

<b>Окончание учебного года</b>	03 июля
--------------------------------	---------

<b>Продолжительность учебного года</b>	44 недели (6 часов в неделю, 264 часа в год)
<b>Продолжительность учебной недели</b>	Шестидневная рабочая неделя
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность занятий</b>	45 минут
<b>Сменность занятий</b>	2 смены
<b>Перерыв между сменами</b>	12.00–13.00
<b>Начало занятий</b>	8:00
<b>Окончание занятий</b>	20:00
<b>Сроки и продолжительность каникул</b>	<p>Осенние каникулы (29 октября - 06 ноября), зимние каникулы (25 декабря - 08 января), весенние каникулы (27 марта – 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов – 13-19 февраля.</p> <p>Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно- воспитательная работа с учащимися, допускается самостоятельная работа учащихся по индивидуальному плану.</p>



### Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

Раздел/ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>		каникулы	<b>75</b>	
Теория и методика физической культуры и спорта	3	2	3			1								9
История развития муайтай			3	2										5
Изучение боевой стойки и передвижений.	3	2	2							1				8
Изучение прямых ударов в голову и защита от них.		3			2		3		3					11
Совершенствование боевой стойки и передвижений.					3	3		3	3	4				16
Изучение прямых ударов руками и ногами в туловище и защита от них.	1						3	2		2				8
Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами руками в голову и туловище, ногами в туловище.				2		1	2		1					6
Спортивный режим и физическая подготовка				1	2	2		2		1				8
Промежуточная аттестация				2					2					4
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>13</b>			<b>189</b>
ОФП	11	10	9	11	10	10	10	10	9	11	11			112
СФП	5	6	5	4	3	5	5	5	3	3	2			46
Техника	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3			27	
Промежуточная аттестация				2					2				4	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>13</b>		<b>264</b>	

## ДОПОЛНЕНИЕ

к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Муайтай»:

1. Дополнить раздел «Воспитательная работа и психологическая подготовка» пятым абзацем: «Важной задачей физической культуры и спорта является предупреждение асоциальных проявлений у молодежи, профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения. Необходимо формировать у обучающихся негативное отношение к вредным привычкам и развивать навыки принятия здоровых решений. К формам воспитательной работы по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни, преимуществах ведения трезвого образа жизни следует отнести беседы, лекции с занимающимися».

СОГЛАСОВАНО:

Решением  
Педагогического совета № 2.1  
от 28.03.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора  
МБОУ ДО СШ № 9  
№ 36 «Д» от 28.03.2025 г.