

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от « 29 » 08 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КИКБОКСИНГ»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 7-13 лет
срок реализации: 4 года (792 часа)
форма реализации: сетевая

автор-составитель:
Санаров Олег Сергеевич,
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Санаров Олег Сергеевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-13 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая очная, сетевая, групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	повышение уровня физической подготовки обучающихся и формирование умения применять навыки самообороны, достигать успеха на соревнованиях по кикбоксингу
5.5.	Образовательные модули	
6.	Формы и методы образовательной деятельности	педагог использует следующие формы и методы: групповые учебные занятия, фронтальную и индивидуальную работу; метод объяснения, упражнения и средства наглядности; метод наблюдения и стимулирования; организует контроль и самоконтроль на занятиях
7.	Формы мониторинга результативности	мониторинг результативности проводится на основании проведения вводного, промежуточного и итогового контроля. Вводный контроль проводится в начале года.

		Промежуточный контроль проводится в середине года и итоговый контроль в конце учебного года по темам и разделам программы. В качестве основных форм мониторинга результативности учебного процесса используются сдача нормативов, спарринг, тесты, зачетные соревнования
8.	Результативность реализации программы	выпускник будет обладать: сформированной трудоспособностью, необходимыми физическими данными; мастерством исполнения защитных и атакующих приёмов кикбоксинга освоения дополнительной общеобразовательной программы «Кикбоксинг» – 100%; ЗУН – высокий уровень – 61,1%, средний уровень – 38,9%, низкий уровень – 0%. Достижения обучающихся объединения: 3 место – Хорьков Глеб, Шайхутдинов Амирхан – всероссийские соревнования по кикбоксингу «Кубок Дона – 2024», г. Ростов-на-Дону (03.10.2024-06.10.2024) 1 место – Хорьков Глеб; 2 место – Санаров Максим, Шакиров Радмир; 3 место – Шайхутдинов Амирхан – всероссийские соревнования по кикбоксингу, г. Туймазы (25.12.2024-28.12.2024) 2 место – Худолей Семён, Шакиров Радмир; 3 место – Резванов Алексей – чемпионат и Первенство Приволжского федерального округа по кикбоксингу в дисциплинах «фулл-контакт», «K1», г. Ульяновск (20.03.2025-23.03.2025) 2 место – Санаров Максим, 3 место – Михайлов Станислав, Санаров Максим, Хорьков Глеб, Шайхутдинов Амирхан – чемпионат и Первенство Приволжского федерального округа по виду спорта «кикбоксинг» в дисциплинах «лоу-кик», «лайт-контакт», «поинтфайтинг», г. Саратов (10.04.2025-13.04.2025) 2 место – Санаров Максим – первенство России по кикбоксингу, г. Новосибирск

		(10.05.2025-15.05.2025)
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2025г. – дата утверждения и последней корректировки программы, утверждена приказом №179 от 29.08.2025г. муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
10.	Рецензенты	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	2
Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка	6
Учебный (тематический) план	13
Содержание программы	15
Планируемые результаты освоения программы	73
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	105
Организационно-педагогические условия реализации программы	105
Формы контроля	105
Список использованных источников и литературы	113
Приложения. Календарный учебный график	119

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Кикбоксинг» ориентирована на занимающихся от 7 до 13 лет.

Благодаря собственному научному опыту автора программы и её апробации в работе новейших методик, данная программа удовлетворяет всем требованиям нового образовательного стандарта детей в дополнительном образовании.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4];
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [10]
11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];
14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для

реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» <https://xn--16-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/1066-kikboksing>

Актуальность программы

Актуальность программы проявляется в приобретении обучающимися навыков самообороны, умения защищаться. Именно спорт формирует характер, приучает к дисциплине с раннего возраста. Отличный иммунитет, отсутствие болезней, стойкость и выносливость – всё это многое другое человек приобретает, занимаясь спортом.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность данной программы в том, чтобы научить детей уверенно чувствовать себя в обществе, обладая физическими данными, и навыками самообороны.

В современной социально-экономической ситуации педагогическая целесообразность программы особенно актуальна, так как дополнительное образование сейчас ориентировано на свободный выбор человеком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Новизна программы

Новизна программы состоит в применении бесконтактных техник самозащиты, не нанося вреда атакующему. Инновационность программы «Кикбоксинг» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим и техническим действиям в кикбоксинге, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

Отличительные особенности программы

Особенностью программы является использование техники кикбоксинга в критической ситуации с минимальным вредом атакующему. Программа «Кикбоксинг» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают

освоение специализированных знаний и языка, терминологии кикбоксинга, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления.

Цель программы: повышение уровня физической подготовки обучающихся и формирование умения применять навыки самообороны, достигать успеха на соревнованиях по кикбоксингу.

Задачи программы:

Обучающие

- формировать знания, умения и навыки по технике кикбоксинга;
- повысить физические данные обучающегося, научить его защищаться с применением техники кикбоксинга;
- выявить и оказать поддержку детям, проявившим выдающиеся способности в спорте.

Развивающие

- формировать и развивать спортивные и творческие способности детей для удовлетворения их потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- способствовать развитию устойчивого интереса к занятию спортом, а в частности, к кикбоксингу.

Воспитательные

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе;
- формировать навыки профессиональной ориентации.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей возрастом от 7 до 13 лет, интересующихся кикбоксингом и занятием единоборствами.

Объем программы

Первый год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Со второго по четвёртый год обучения общий объем нагрузки – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

Формы организации образовательного процесса

Педагог использует следующие формы и методы: групповые учебные занятия, фронтальную и индивидуальную работу; метод объяснения, упражнения и средства наглядности; метод наблюдения и стимулирования; организует контроль и самоконтроль на занятиях.

Срок освоения программы

Срок реализации программы 4 года.

Режим занятий

Недельная нагрузка первого года обучения составляет 4 часа в неделю (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Недельная нагрузка второго и последующих годов обучения составляет 6 часов в неделю (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

Педагогические технологии, применяемые в программе

– Теоретическая технология. Теория широко применяется и помогает в построении спортивных занятий по виду спорта кикбоксинг. После разминки проводится теоретическая пятиминутка для того, чтобы обучающиеся пропустили через мышление и сознание основную часть занятия. Эта технология на 90% меняет продуктивность занятия и повышает результативность. Обучающиеся начинают понимать для чего те или иные действия, приёмы, отработки.

– Игровая технология. Используется для развития познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям кикбоксингом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. При проведении учебно-тренировочного процесса применяем следующие приемы игровой технологии: включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр.

– Методика отработки техники кикбоксинга. Отработка техник в кикбоксинге играет важную роль. Педагог, уделяя часть урока на отработку техники приемов, значительно снижает риск травм при проведении спаррингов. Особо техничные спортсмены показывают всю красоту данного вида спорта – кикбоксинг.

– Технология боевой практики. Проведение спаррингов также имеет значительную роль в воспитании спортсменов. Во время учебного боя обучающиеся в реальной боевой обстановке применяют все наработанные навыки. Во время спаррингов обучающиеся так же проверяют свой уровень подготовленности, умение действовать в той или иной ситуации, показать уровень техники, проверить выносливость, проверить уровень своей физической подготовленности.

– Технология физического воспитания обучающихся. В подготовке спортсменов используются несколько разновидностей подготовки физического воспитания. Наиболее часто применяется круговая тренировка. Во время круговой тренировки спортсмен переходит по кругу от одного упражнения к другому. За определенное количество времени, необходимо сделать максимальное количество одного упражнения, и так проходим по всем этапам. Спортсмен во время круговой загружает максимально все группы мышц. А также вырабатывает выносливость. Так же в тренировочном процессе используется обычное ОФП. Обучающимся даётся несколько заданий (пресс, отжимание, приседание, бег, мостик и т.д.) и количество раз их выполнения без времени. Обучающиеся выполняют упражнения, нагружая все группы мышц.

Планируемые результаты освоения программы

Программа обеспечивает достижение обучающимися метапредметных, предметных и личностных результатов.

Метапредметные результаты:

– освоение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многие другие) и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Предметные результаты:

– у обучающихся приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культуры и кикбоксинга.

Личностные результаты:

– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; готовность и способность к саморазвитию; положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Организация воспитательной работы в рамках программы

В рамках воспитательной работы запланировано проведение таких мероприятий как, массовый забег на длительные дистанции, пробежка в лесной массив на снаряды (кольца, брусья, турники, тренажёры), выезд на показательные выступления, праздники, чаепития. Выезд на соревнования.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

Программа содержит блок дистанционного обучения. В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>

Сетевое взаимодействие

Программа предполагает сетевое взаимодействие, которое строится на партнерских взаимоотношениях на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и профориентации обучающихся. Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании договора о сотрудничестве с МОО «Федерация кикбоксинга г. Набережные Челны и Тукаевского района Республики Татарстан».

Формы подведения итогов реализации программы

Мониторинг результативности проводится на основании проведения вводного, промежуточного и итогового контроля.

Вводный контроль проводится в начале года в виде приёма нормативов ОФП.

Промежуточный контроль проводится по итогам первого полугодия и предполагает приём и сравнение результатов ОФП, тренировочный спарринг.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по темам и разделам программы.

В качестве основных форм мониторинга результативности применяются сдача нормативов, спарринг, тесты, зачетные соревнования.

Контроль посещаемости проводится на каждом занятии.

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	4	2	2	учебное групповое занятие	опрос
2.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	56	4	52	практическое групповое занятие	сдача нормативов, педагогичес- кое наблюдение
3.	«Специальная физическая подготовка (СФП)»	60	8	52	практическое групповое занятие	сдача нормативов, педагогичес- кое наблюдение
4.	«Соревнования»	8	2	6	соревнование	протокол соревнований
5.	«Воспитательна я работа»	8	2	6	воспитательное мероприятие	участие в мероприятиях
6.	«Контроль»	8	2	6	контрольное занятие	контрольные нормативы, спарринг
	итого часов:	144	20	124		

Учебный (тематический) план 2-го года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	6	4	2	учебное групповое занятие	опрос
2.	«Техника и тактика в ближнем бою и на средней дистанции (ОФП, СФП, подвижные игры)»	184	14	170	практическое групповое занятие	сдача нормативов, педагогичес- кое наблюдение
3.	«Соревнования»	12	2	10	соревнование	протокол соревнований
4.	«Воспитательна я работа»	6	2	4	воспитательное мероприятие	участие в мероприятиях
5.	«Контроль»	8	2	6	контрольное занятие	контрольные нормативы, спарринг
	итого часов:	216	24	192		

Учебный (тематический) план 3-го года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	6	4	2	учебное групповое занятие	опрос
2.	«Техника и тактика кикбоксинга на дальней дистанции (ОФП, СФП, подвижные игры)»	178	10	168	практическое групповое занятие	сдача нормативов, педагогичес- кое наблюдение
3.	«Соревнования»	12	2	10	соревнование	протокол соревнований
4.	«Воспитательна я работа»	6	2	4	воспитательное мероприятие	участие в мероприятиях
5.	«Восстановител ьные мероприятия»	6	2	4	восстановительн ое мероприятие	участие в мероприятиях
6.	«Контроль»	8	2	6	контрольное занятие	контрольные нормативы, спарринг
	итого часов:	216	22	194		

Учебный (тематический) план 4-го года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	6	4	2	учебное групповое занятие	опрос
2.	«Техника и тактика кикбоксинга в реальном спарринге (ОФП, СФП, подвижные игры)»	178	10	168	практическое групповое занятие	сдача нормативов, педагогическо е наблюдение
3.	«Соревнования»	18	4	14	соревнование	результаты протоколов
4.	«Восстановител ьные мероприятия»	6	2	4	восстановительн ое мероприятие	участие в мероприятиях
5.	«Контроль»	8	2	6	контрольное	контрольные

					занятие	нормативы, спарринг
	ИТОГО часов:	216	22	194		

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Тема 1.1. «Правила поведения на занятиях по кикбоксингу. Инструктаж по технике безопасности вводный»

Теория: инструктаж по технике безопасности (вводный). Дисциплина – основа безопасности во время занятий по кикбоксингу. Обеспечение безопасности во время проведения тренировок и соревнований.

Практика: освоение правил техники безопасности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, опрос.

Тема 1.2. «Ознакомление с кикбоксингом, правилами кикбоксинга. Инструктаж по технике безопасности первичный»

Теория: инструктаж по технике безопасности (повторный). Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Кикбоксинг, как вид спорта. История возникновения и развития кикбоксинга. Связь кикбоксинга с другими видами деятельности. Выдающиеся бойцы мира, достижения российских бойцов на международных соревнованиях. Основные правила кикбоксинга.

Практика: просмотр фильмов и роликов по теме.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (56 часов)

Тема 2.1. «Освоение навыков физической подготовки»

Теория: понятие ОФП, функции ОФП.

Практика: разминка (ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад; ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох; гусиный шаг; ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках; круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед-назад; наклоны, повороты, вращение головы; наклоны, повороты, вращение туловища; махи ногами в разные стороны; вращение в коленных, голеностопных суставах; выпады вперед и в стороны; упражнения из положения лежа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голени (лодочка), упражнения из положения лежа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот; разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые; разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые). Эстафеты.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, разминка, эстафета.

Тема 2.2. «Подводящие упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижные игры»

Теория: понятие «продольного» шпагата. Правила игры «Регби на коленях»

Практика: разминка. Выполнение упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижная игра «Регби на коленях».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры»

Теория: понятие «поперечного» шпагата. Правила игры «Жучки».

Практика: разминка. Повторение упражнений для выполнения продольного шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного шпагата. Подвижная игра «Жучки».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры»

Теория: понятие «упражнения в парах». Правила игры «Хвостик»

Практика: разминка. Повторение упражнений для выполнения продольного, поперечного шпагата. Выполнение упражнений на гибкость в парах. Подвижная игра «Хвостик».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Упражнение на гибкость «Кошечка». Подвижные игры»

Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Медвежата».

Практика: разминка. Изучение упражнения на гибкость «Кошечка». Подвижная игра «Медвежата».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Упражнение на гибкость «Лодочка». Подвижные игры»

Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Чучело».

Практика: разминка. Изучение упражнения на гибкость «Лодочка». Подвижная игра «Чучело».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»

Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Перетягивание соперника».

Практика: разминка. Изучение упражнения на гибкость «Кораблик». Подвижная игра «Перетягивание соперника».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Подтягивание разными хватами. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «подтягивание». Повторение правил игры.

Практика: разминка. Повторение изученных упражнений на гибкость. Изучение упражнения «подтягивание разными хватами». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Упражнения с резиной. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «с резиной». Повторение правил игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения «подтягивание разными хватами». Изучение упражнения «с резиной». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Упражнения с гантелями. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «с гантелями». Повторение правил игры.

Практика: разминка. Повторение выполнения упражнения «с резиной». Изучение упражнения «с гантелями». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Упражнение выпрыгивание. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «выпрыгивание». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения «с гантелями». Изучение упражнения «выпрыгивание». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Упражнения со скакалкой. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «со скакалкой». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения «выпрыгивание». Изучение и выполнение упражнения «со скакалкой». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Упражнения с мячами. Подвижные игры»

Теория: понятие «мяч», «виды мячей». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения «со скакалкой». Изучение и выполнение упражнений «с мячами». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Челночный бег. Подвижные игры»

Теория: понятие челночного бега. Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения «с мячами». Изучение и выполнение челночного бега. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Прыжки в длину с места. Подвижные игры»

Теория: объяснение правильного выполнения прыжка в длину с места. Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения «выпрыгивание». Выполнение прыжков в длину с места. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры»

Теория: объяснение правильного выполнения прыжка в длину с разбега. Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения «выпрыгивание». Выполнение прыжков в длину с разбега. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры»

Теория: объяснение правильного выполнения отжимания в упоре лежа. Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнений: прыжки в длину с места, с разбега. Выполнение упражнения «отжимания в упоре лежа». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Кросс. Подвижные игры»

Теория: понятие «кросс». Правила игры.

Практика: разминка. Кросс на короткие, длинные дистанции. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Упражнения с отягощениями. Подвижные игры»

Теория: понятие «упражнения с отягощениями». Правила игры.

Практика: разминка. Изучение и выполнение упражнений с отягощениями. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Упражнения в парах - приседания. Подвижные игры»

Теория: понятие «приседание в парах». Правила игры.

Практика: разминка. Изучение и выполнение упражнения приседание в парах. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Упражнение «тачка». Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «тачка» (один из пары берет за ноги партнера, другой идет на руках). Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения приседание в парах. Выполнение упражнения «тачка». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Упражнения на пресс. Подвижные игры»

Теория: понятие «пресс». Правила игры.

Практика: разминка. Выполнение упражнения на пресс. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»

Теория: понятие «мышцы спины». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения на пресс. Выполнение упражнений на укрепление мышц спины. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»

Теория: понятие «прыжка через скамейку». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения на укрепление мышц спины. Выполнение прыжков через предмет (скамейка, манекен). Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Круговая нагрузка. Подвижные игры»

Теория: понятие «круговая нагрузка». Правила игры.

Практика: разминка. Выполнение упражнений по круговой нагрузке. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Акробатика березка (стойка). Подвижные игры»

Теория: понятие «стойка». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения на укрепление мышц спины. Выполнение упражнения «березка». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.27. «Забегания вокруг головы. Подвижные игры»

Теория: понятие «забегания вокруг головы». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения «березка». Выполнение упражнения «забегания вокруг головы». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.28. «Вис на перекладине. Подвижные игры»

Теория: понятие «виса на перекладине», правильность хвата. Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения «забегания вокруг головы». Выполнение упражнения «вис на перекладине». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (60 часов)

Тема 3.1. «Упражнения с лёгкими гантелями. Техника прямых ударов»

Теория: понятие «прямого удара». Правила выполнения.

Практика: разминка. Изучение техники прямого удара.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.2. «Упражнения с лёгкими гантелями. Техника боковых ударов»

Теория: понятие «бокового удара». Правила выполнения.

Практика: разминка. Изучение техники бокового удара.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.3. «Упражнения с лёгкими гантелями. Техника ударов снизу «апперкот»

Теория: понятие «удара снизу». Правила выполнения.

Практика: разминка. Изучение техники удара снизу.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.4. «Игры с набивным мячом»

Теория: понятия «игр с набивным мячом».

Практика: разминка. Изучение игры с набивным мячом. Работа с партнером.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.5. «Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Подвижные игры»

Теория: понятие акробатических упражнений. Понятие «кувырок вперед». Правила игры.

Практика: разминка. Кувырки вперед из упора присев из основной стойки. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.6. «Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед. Кувырок вперед в движении. Подвижные игры»

Теория: понятие «кувырка вперед в движении». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение кувырка вперед из упора присев из основной стойки. Выполнение кувырка вперед в движении при ходьбе. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.7. «Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»

Теория: понятие «кувырка вперед через левое, правое плечо». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение кувырка вперед из упора присев из основной стойки, кувырка вперед в движении при ходьбе. Выполнение кувырка вперед через левое, правое плечо. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.8. «Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»

Теория: понятие «кувырка вперед через левое, правое плечо». Правила игры.

Практика: разминка. Повторение кувырка вперед из упора присев из основной стойки, кувырка вперед в движении при ходьбе. Выполнение кувырка вперед через левое, правое плечо. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.9. «Акробатические упражнения. Колесо. Подвижные игры»

Теория: понятие «колесо».

Практика: разминка. Выполнение упражнения «колесо». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.10. «Акробатические упражнения. Колесо в движении. Подвижные игры»

Теория: понятие «колесо в движении».

Практика: разминка. Повторение упражнения «колесо». Изучение упражнения «колесо в движении». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.11. «Акробатические упражнения. Кувырок через плечо (левое, правое). Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «кувырок через плечо».

Практика: разминка. Изучение упражнения «кувырок через плечо (левое, правое)». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.12. «Акробатические упражнения. Кувырок назад через плечо. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «кувырок назад через плечо».

Практика: разминка. Повторение выполнения упражнения «кувырок через плечо (левое, правое)». Изучение упражнения «кувырок назад через плечо». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.13. «Упражнения со жгутом. Уклоны. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнений со жгутом. Понятие «уклон».

Практика: разминка. Изучение упражнений со жгутом. Изучение уклонов. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.14. «Упражнения в парах. Обоюдное попеременное отжимание рук в стойке. Подвижные игры».

Теория: понятие упражнений в парах. Понятие упражнения «отжимание рук в стойке»

Практика: разминка. Повторение упражнений со жгутом, наклонов. Изучение упражнений в парах. Выполнение обоюдного попеременного отжимания рук в стойке. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.15. «Упражнения в парах. Касание корпуса руками. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «касание корпуса рукой».

Практика: разминка. Повторение выполнения обоюдного попеременного отжимания рук в стойке. Изучение упражнения «касание корпуса рукой». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.16. «Упражнения в парах. Касание носочков. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «касание носочков».

Практика: разминка. Повторение упражнения «касание колена рукой». Изучение упражнения «касание носочков». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.17. «Упражнения в парах. Касание плеча ладонью. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «касание плеча ладонью».

Практика: разминка. Повторение упражнения «касание плеча рукой». Изучение упражнения «касание плеча ладонью». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.18. «Ходьба в кикбоксёрской стойке. Подвижные игры»

Теория: понятие ходьбы в кикбоксёрской стойке.

Практика: разминка. Повторение изученных упражнения в парах. Изучение ходьбы в кикбоксёрской стойке. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов.

Тема 3.19. «Вставание в гимнастический мост по стенке со страховкой. Подвижные игры»

Теория: понятие гимнастического моста.

Практика: разминка. Повторение ходьбы борцовским шагом. Изучение гимнастического моста. Выполнение упражнения «вставание в гимнастический мост по стенке со страховкой». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.20. «Ходьба, бег на коленках. Подвижные игры»

Теория: понятие ходьбы, бега на коленках.

Практика: разминка. Повторение упражнения «гимнастический мост». Изучение ходьбы, бега на коленках. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.21. «Ходьба, бег на четвереньках. Подвижные игры»

Теория: понятие ходьбы, бега на четвереньках.

Практика: разминка. Повторение упражнения «ходьбы, бега на коленках». Изучение ходьбы, бега на четвереньках. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.22. «Передвижение вперед ногами с упором руками сзади. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «передвижения вперед ногами с упором руками сзади».

Практика: разминка. Повторение упражнений «ходьбы, бега на коленках, на четвереньках». Изучение упражнения «передвижения вперед ногами с упором руками сзади». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.23. «Отбрасывание ног в упоре лежа. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа».

Практика: разминка. Повторение упражнения «передвижение вперед ногами с упором руками сзади». Изучение упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.24. «Отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку».

Практика: разминка. Повторение упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа». Изучение упражнения «с забеганием на 180° и вставание в стойку». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.25. «Передвижение спиной вперед с упором руками сзади. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «передвижение спиной вперед с упором руками сзади».

Практика: разминка. Повторение упражнений «отбрасывание ног в упоре лежа, в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку». Изучение упражнения «передвижение спиной вперед с упором руками сзади». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.26. «Ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед».

Практика: разминка. Повторение упражнения «передвижение спиной вперед с упором руками сзади». Изучение упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.27. «Ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком»

Практика: разминка. Повторение упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед». Изучение упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.28. «Передвижение по пластунский. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «передвижение по пластунский»

Практика: разминка. Повторение упражнений «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед, левым, правым боком». Изучение упражнения «передвижение по пластунский». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.29. «Ходьба на гимнастическом мосту. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «ходьба на гимнастическом мосту»

Практика: разминка. Повторение упражнений «передвижение по-пластунски». Изучение упражнения «ходьба на гимнастическом мосту». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.30. «Повторение изученного материала. Эстафеты»

Теория: правила проведения, участия в эстафете

Практика: разминка. Повторение изученного материала. Эстафеты

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 4. Соревнования (8 часов)

Тема 4.1. «Соревнования по подтягиванию»

Теория: объяснение правил соревнований.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 4.2. «Соревнования по отжиманию в упоре лежа»

Теория: объяснение правил соревнований.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 4.3. «Эстафета»

Теория: объяснение правил соревнований.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 4.4. «Эстафета с упражнениями СФП»

Теория: объяснение правил соревнований.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Раздел 5. Воспитательная работа (8 часов)

Тема 5.1. «Кодекс юного кикбоксёра»

Теория: лекция.

Практика: тестирование.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов.

Тема 5.2. «Встреча с ветеранами спортивного кикбоксинга»

Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.

Практика: вопросы, ответы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 5.3. «Мастер-класс от мастера спорта по кикбоксингу»

Теория: рассказ.

Практика: мастер-класс.

Формы и методы проведения занятия: групповая, мастер-класс.

Тема 5.4. «Просмотр фильма о кикбоксинге»

Теория: рассказ.

Практика: просмотр фильма.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Раздел 6. Контроль (8 часов)

Тема 6.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП.

Практика: сдача нормативов ОФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.4. «Контроль по итогу года. Тренировочный спарринг»

Теория: правильная техника выполнения технических элементов.

Практика: спарринг, применение полученных навыков в схватке.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Содержание дополнительной образовательной программы второго года обучения

Раздел 1. Введение (6 часов)

Тема 1.1. «План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся»

Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Практика: освоение правил техники безопасности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, опрос.

Тема 1.2. «Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации»

Теория: виды спортивного оборудования и инвентаря. Особенности эксплуатации.

Практика: знакомство с инвентарем.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 1.3. «Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний»

Теория: режим работы и отдыха, гигиена, закаливание и рацион питания обучающихся. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела, полости рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Оптимальное сочетание работы и отдыха. Значение, основные правила закаливания. Представление о рациональном питании и общие потери энергии в течение суток. Особенности питания обучающихся в период тренировочных сборов и

соревнований. Системы питания и их влияние на развитие физических качеств. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Практика: комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, опрос.

Раздел 2. Техника и тактика кикбоксинга в стойке (ОФП, СФП, подвижные игры) (184 часа)

Тема 2.1. «Общая характеристика техники и тактики кикбоксинга»

Теория: понятия технической и тактической подготовки. Этапы овладения техникой кикбоксинга.

Практика: разминка (ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад; ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох; гусиный шаг; ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках; круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед-назад; наклоны, повороты, вращение головы; наклоны, повороты, вращение туловища; махи ногами в разные стороны; вращение в коленных, голеностопных суставах; выпады вперед и в стороны; упражнения из положения лежа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней (лодочка), упражнения из положения лежа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот; разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые; разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые), забегания на борцовском мосту в разные стороны, перекидки с борцовского моста. Эстафеты, обучение техническим и тактическим приемам.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.2. «Основные стойки. СФП»

Теория: ознакомление с основными стойками в кикбоксинге.

Практика: разминка, отработка основных стоек. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Приемы в стойке. ОФП»

Теория: ознакомление с основными приемами, которые выполняют в стойке.

Практика: разминка, практическое изучение отработки приемов в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Приемы по корпусу. СФП»

Теория: понятие «приемов по корпусу»; ознакомление с основными приемами, которые выполняют в корпус.

Практика: разминка, практическое изучение отработки приемов в корпус. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Изучение защиты. ОФП»

Теория: понятие приема «защита».

Практика: разминка, показ и выполнение «защиты». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Изучение ударов «двоячка». ОФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоячка».

Практика: разминка, показ и выполнение ударов «двоячка». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика <https://www.youtube.com/watch?v=jk4CpnJ5CU4>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Повторение ударов «двоячка» с разными партнерами. СФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоячка».

Практика: разминка, показ и выполнение ударов «двоячка» с разными партнерами», СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Отработка ударов «двоячка» в движении. ОФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоячка».

Практика: разминка, выполнение ударов «двоячка». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Отработка ударов «двоячка» с сопротивлением 50% партнера. ОФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоячка». ОФП.

Практика: разминка, выполнение ударов «двоячка» с сопротивлением 50% партнера».

Формы и методы проведения занятия:

Тема 2.10. «Отработка ударов «двоячка» с сопротивлением 75-80% партнера. СФП»

Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».

Практика: разминка, выполнение ударов «двоячка» с сопротивлением 75-80% партнера». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Изучение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Повторение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Повторение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с разными соперниками. СФП»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус».

Практика: разминка, выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с разными соперниками». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика <https://www.youtube.com/shorts/r7BgAUYj8x>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Отработка серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением».

Практика: разминка, выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Изучение серии «троячка с левой руки». ОФП»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «троячка с левой руки». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Повторение серии «троячка с левой руки». СФП»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «троячка с левой руки». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=R8CTIeTA_bE, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Повторение серии «троячка с левой руки» с разными соперниками»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки» с разными соперниками».

Практика: разминка, выполнение приема серии «троечка с левой руки» с разными соперниками».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Отработка серии «троечка с левой руки» с сопротивлением. ОФП»

Теория: понятие серии «троечка с левой руки» с сопротивлением».

Практика: разминка, отработка серии «троечка с левой руки» с сопротивлением». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, просмотр и разбор видеофильма «Кикбоксёр».

Тема 2.19. «Понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении. СФП»

Теория: понятие приема «нырок».

Практика: разминка, выполнение приема «нырок» с подробным разбором ошибок при выполнении. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «нырок под руку». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Повторение приема «нырок под руку». СФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку в движении».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с разными соперниками. ОФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».

Практика: разминка, выполнение приема «нырок под руку с разными соперниками». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50% соперника. СФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении». СФП.

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 50% соперника».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80% соперника»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80% соперника».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Повторение изученных приемов в стойке. ОФП»

Теория: объяснение, показ.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.27. «Повторение изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: объяснение, показ.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.28. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Учебно-тренировочные схватки с заданием. СФП»

Теория: понятие «схватки» в вольной борьбе.

Практика: разминка, выполнение задания.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Отработка ранее изученных приемов защиты. ОФП»

Теория: опрос понятий изученных приемов в защиты.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Подвижные игры. СФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»

Теория: опрос понятий изученных приемов в стойке.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Изучение приема «выведение из равновесия «подсечка». ОФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «подсечка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «подсечка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.34. «Повторение приема «выведение из равновесия «подсечка». СФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «подсечка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «подсечка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика <https://www.youtube.com/watch?v=mjojva78KQs>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.35. «Отработка приема «выведение из равновесия «подсечка»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «подсечка».

Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия «подсечка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.36. «Отработка приема «выведение из равновесия с сопротивлением. ОФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия с сопротивлением».

Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия с сопротивлением».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.37. «Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления». СФП»

Теория: повторение понятий приема «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления».

Практика: разминка, отработка приёмов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.38. «Подвижные игры. СФП»

Теория: правила игр.

Практика разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.39. «Вызов и оттяжка. ОФП»

Теория: понятие «Вызов и оттяжка».

Практика: разминка, показ и выполнение стойки при вызове и оттяжки.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.40. «Изучение приема «вызов, оттяжка двойка». СФП»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.41. «Повторение приема «вызов, оттяжка двойка. ОФП»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка»

Практика: разминка, показ и выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.42. «Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» с разными соперниками»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка».

Практика: разминка, выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.43. «Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» в движении. СФП»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка» в движении.

Практика: разминка, выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.44. «Отработка приема двоечка, левый ранхауст. ОФП»

Теория: понятие приема двоечка, левый ранхауст.

Практика: разминка, выполнение приема двоечка, левый ранхауст.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.45. «Изучение правого прямого удара после уклона. СФП»

Теория: понятие правого прямого удара после уклона.

Практика: разминка, выполнение правого прямого удара после уклона.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.46. «Изучение левого бокового удара после уклона»

Теория: понятие левого бокового удара после уклона.

Практика: разминка, выполнение левого бокового удара после уклона.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.47. «Повторение приема «вызов, оттяжка двойка» в движении с разными партнерами. ОФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение приема «вызов, оттяжка двойка» в движении с разными партнерами

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.48. «Повторение правого прямого удара после уклона с сопротивлением»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение правого прямого удара после уклона с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.49. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: опрос понятий приемов в стойке.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.50. «Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»

Теория: опрос понятий приемов в стойке в движении.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке в движении.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.51. «Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»

Теория: опрос понятий приемов в стойке с сопротивлением.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.52. «Учебно-тренировочные схватки. Сдача нормативов по ОФП, СФП»

Теория: объяснение тактики ведения схваток, техника выполнения нормативов.

Практика: разминка, отработка схваток в парах, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.53. «Подвижные игры. СФП»

Теория: повторение правил игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.54. «Повторение раннее изученных приемов в стойке (проход за спину). ОФП»

Теория: понятие прохода за спину.

Практика: разминка, отработка изученных приемов в стойке (проход за спину).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.55. «Отработка раннее изученных в стойке (проход за спину) с разными партнерами. СФП»

Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.

Практика: разминка, отработка изученных приемов с разными партнерами

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.56. «Отработка ранее изученных в стойке (проход за спину) с сопротивлением. СФП»

Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.

Практика: разминка, выполнение приемов с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.57. «Изучение в стойке перевода ударов с корпуса на голову. ОФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.58. «Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика <https://www.youtube.com/watch?v=YZ5buOkZSyo>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.59. «Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами. ОФП»

Теория: тактика проведения в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.60. «Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении. СФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.61. «Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста. СФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.62. «Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой. ОФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, просмотр и разбор видеофильма «Боец».

Тема 2.63. «Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой на время. СФП»

Теория: повторение понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой на время.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.64. «Подвижные игры. СФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.65. «Изучение приема двоечка уклон правый прямой. ОФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой».

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «двоечка уклон правый прямой».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.66. «Повторение приема «двоечка уклон правый прямой. СФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой».

Практика: разминка, выполнением приема «двоечка уклон правый прямой».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.67. «Прием двоечка уклон правый прямой с разными партнерами. ОФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой» с разными партнерами.

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «двоечка уклон правый прямой» с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.68. «Повторение в партере приема «двоечка уклон правый прямой. ОФП»

Теория: тактика проведения приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двоечка уклон правый прямой» с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.69. «Изучение приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги. СФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги».

Практика: разминка, выполнение приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.70. «Отработка приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением. ОФП»

Теория: тактика проведения приема.

Практика: разминка, выполнение приема двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.71. «Отработка приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 50%. СФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двоячка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 50%.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.72. «Отработка приема «двоячка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 75-80%. ОФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двоячка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 75-80%.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.73. «Отработка приема «двоячка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением с разными партнерами. СФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двоячка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.74. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры и ОФП.

Формы и методы проведения занятия:

Тема 2.75. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»

Теория: тактика ведения схваток.

Практика: разминка, бои в парах и СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, просмотр и разбор видеофильма «Кикбоксёр-2»

Тема 2.76. «Повторение ранее изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: опрос понятий приемов.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке и СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.77. «Повторение ранее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»

Теория: опрос понятий приемов.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке в движении. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.78. «Повторение ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50%. СФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке с сопротивлением 50%. СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.79. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.80. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»

Теория: тактика ведения схваток.

Практика: разминка, бои в парах по заданию.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.81. «Повторение в партере раннее изученных приемов. СФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение в стойке приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.82. «Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение приемов в стойке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.83. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.84. «Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»

Теория: повторение понятия «нырок».

Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении нырка под руку.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.85. «Отработка в стойке в движении нырка под разные руки. ОФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении нырка под разные руки.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.86. «Отработка контратаки после нырка. СФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение контратаки после нырка.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.87. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.88. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»

Теория: тактика проведения приемов в кикбоксинге.

Практика: разминка, бои в парах по заданию.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.89. «Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног. ОФП»

Теория: понятие приема «провалов от прямых ударов ног».

Практика: разминка, выполнение приема в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.90. «Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног с контратакой. СФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, выполнение приема в стойке, СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.91. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: техника и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.92. «Учебно-тренировочные схватки. ОФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения приемов в кикбоксинге.

Практика: разминка, отработка схваток в парах. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Соревнования (12 часов)

Тема 3.1. «Первенство Дворца по кикбоксингу» (6 часов)

Теория: правила поведения на соревнованиях.
Практика: разминка, участие в соревнованиях.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 3.2. «Первенство города по кикбоксингу» (6 часов)

Теория: правила поведения на соревнованиях.
Практика: разминка, участие в соревнованиях.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Раздел 4. Воспитательная работа (6 часов)

Тема 4.1. «Собрание обучающихся и их родителей»

Теория: обсуждение общих вопросов.
Практика: собрание.
Формы и методы проведения занятия: общее собрание.

Тема 4.2. «Встреча с ветераном спорта и труда»

Теория: рассказ о жизни.
Практика: вопросы и ответы.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 4.3. «Мастер-класс от мастера спорта международного класса»

Теория: рассказ.
Практика: мастер-класс.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 5. Контроль (8 часов)

Тема 5.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП.
Практика: сдача нормативов ОФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.4. «Контроль по итогу года. Тренировочный спарринг»

Теория: правильная техника выполнения технических элементов.
Практика: спарринг, применение полученных навыков в схватке.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Содержание дополнительной образовательной программы третьего года обучения

Раздел 1. Введение (6 часов)

Тема 1.1. «Правила по ТБ»

Теория: правила ТБ при проведении занятий.

Практика: ТБ при занятиях на спортивных тренажерах.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.2. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

Теория: строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях вольной борьбой. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.

Практика: собрать медицинскую аптечку, наложение повязки на конечности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.3. «Правила соревнований по кикбоксингу»

Теория: значение и роль правил соревнований в подготовке спортсмена.

Практика: разбор правил соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение,

Раздел 2. Техника и тактика кикбоксинга в стойке на дальней, средней и ближних дистанциях (ОФП, СФП, подвижные игры) (178 часов)

Тема 2.1. «Повторение приемов в стойке. ОФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка (ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад; ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох; гусиный шаг; ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках; круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед-назад; наклоны, повороты, вращение головы; наклоны, повороты, вращение туловища; махи ногами в разные стороны; вращение в коленных, голеностопных суставах; выпады вперед и в стороны; упражнения из положения лежа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней (лодочка), упражнения из положения лежа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот; разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые; разминка шеи на

прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые), забегания на борцовском мосту в разные стороны, перекидки с борцовского моста. Эстафеты, обучение техническим и тактическим приемам.

выполнение приемов в стойке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.2. «Повторение приемов в стойке (нырок под руку в движении). ОФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, выполнение приемов в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов.

Тема 2.3. «Приемы в стойке. ОФП»

Теория: ознакомление с основными приемами, которые выполняют в стойке.

Практика: разминка, практическое изучение отработки приемов в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Приемы в стойке с перемещением соперника. СФП»

Теория: понятие «приемов в стойке»; ознакомление с основными приемами, которые выполняют в стойке.

Практика: разминка, практическое изучение отработки приемов в стойке с перемещением соперника. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Изучение приема «перехода за спину». ОФП»

Теория: понятие приема «перехода за спину».

Практика: разминка, показ и выполнение перехода за спину». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Повторение изучение ударов «двоечка». ОФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоечка».

Практика: разминка, показ и выполнение ударов «двоечка». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Повторение изучение ударов «двоечка» с разными партнерами. СФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоечка».

Практика: разминка, показ и выполнение ударов «двоечка» с разными партнерами», СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Отработка ударов «двоячка» в движении. ОФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоячка».

Практика: разминка, выполнение ударов «двоячка». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Отработка ударов «двоячка» с сопротивлением 50% партнера. ОФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоячка». ОФП.

Практика: разминка, выполнение ударов «двоячка» с сопротивлением 50% партнера.

Формы и методы проведения занятия:

Тема 2.10. «Отработка ударов «двоячка» с сопротивлением 75-80% партнера. СФП»

Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».

Практика: разминка, выполнение ударов «двоячка» с сопротивлением 75-80% партнера». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Изучение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Повторение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Повторение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с разными соперниками. СФП»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус».

Практика: разминка, выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с разными соперниками» СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Отработка серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением».

Практика: разминка, выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Изучение серии «троячка с левой руки». ОФП»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «троячка с левой руки». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Повторение серии «троячка с левой руки». СФП»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «троячка с левой руки». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Повторение серии «троячка с левой руки» с разными соперниками»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки» с разными соперниками».

Практика: разминка, выполнение приема серии «троячка с левой руки» с разными соперниками».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Отработка серии «троячка с левой руки» с сопротивлением. ОФП»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки» с сопротивлением».

Практика: разминка, отработка серии «троячка с левой руки» с сопротивлением». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении. СФП»

Теория: понятие приема «нырок».

Практика: разминка, выполнение приема «нырок» с подробным разбором ошибок при выполнении. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «нырок под руку». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Повторение приема «нырок под руку». СФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=Bz_yQEEJXgY, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку в движении».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с разными соперниками. ОФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».

Практика: разминка, выполнение приема «нырок под руку с разными соперниками». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50% соперника. СФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении». СФП.

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 50% соперника».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80% соперника»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80% соперника».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Повторение изученных приемов в стойке. ОФП»

Теория: объяснение, показ.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.27. «Повторение изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: объяснение, показ.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.28. «Подвижные игры ОФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Учебно-тренировочные схватки с заданием. СФП»

Теория: понятие «схватки» в вольной борьбе.

Практика: разминка, выполнение задания.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов.

Тема 2.30. «Отработка ранее изученных приемов защиты. ОФП»

Теория: опрос понятий изученных приемов в защиты.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Подвижные игры. СФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»

Теория: опрос понятий изученных приемов в стойке.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Изучение приема «выведение из равновесия «подсечка». ОФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «подсечка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «подсечка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.34. «Повторение приема «выведение из равновесия «подсечка». СФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «подсечка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «подсечка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.35. «Отработка приема «выведение из равновесия «подсечка»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «подсечка».

Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия «подсечка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.36. «Отработка приема «выведение из равновесия с сопротивлением. ОФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия с сопротивлением».

Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия с сопротивлением».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.37. «Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления». СФП»

Теория: повторение понятий приема «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления».

Практика: разминка, отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.38. «Подвижные игры. Сдача нормативов по ОФП, СФП»

Теория: правила игр, техника выполнения нормативов.

Практика: разминка, подвижные игры, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.39. «Вызов и оттяжка. ОФП»

Теория: понятие «Вызов и оттяжка».

Практика: разминка, показ и выполнение стойки при Вызове и оттяжки.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.40. «Изучение приема «вызов, оттяжка двойка». СФП»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.41. «Повторение приема «вызов, оттяжка двойка. ОФП»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка»

Практика: разминка, показ и выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.42. «Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» с разными соперниками»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка».

Практика: разминка, выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.43. «Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» в движении. СФП»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка» в движении.

Практика: разминка, выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.44. «Отработка приема двоечка, левый ранхауст. ОФП»

Теория: понятие приема двоечка, левый ранхауст.

Практика: разминка, выполнение приема двоечка, левый ранхауст.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.45. «Изучение правого прямого удара после уклона. СФП»

Теория: понятие правого прямого удара после уклона.

Практика: разминка, выполнение правого прямого удара после уклона.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.46. «Изучение левого бокового удара после уклона»

Теория: понятие левого бокового удара после уклона.

Практика: разминка, выполнение левого бокового удара после уклона.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.47. «Повторение приема «вызов, оттяжка двойка» в движении с разными партнерами. ОФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение приема «вызов, оттяжка двойка» в движении с разными партнерами

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.48. «Повторение правого прямого удара после уклона с сопротивлением»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение правого прямого удара после уклона с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.49. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: опрос понятий приемов в стойке.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.50. «Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»

Теория: опрос понятий приемов в стойке в движении.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке в движении.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.51. «Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»

Теория: опрос понятий приемов в стойке с сопротивлением.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.52. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»

Теория: объяснение тактики ведения схваток.

Практика: разминка, отработка схваток в парах.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.53. «Подвижные игры. СФП»

Теория: повторение правил игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.54. «Повторение ранее изученных приемов в стойке (проход за спину). ОФП»

Теория: понятие прохода за спину.

Практика: разминка, отработка изученных приемов в стойке (проход за спину).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.55. «Отработка ранее изученных в стойке (проход за спину) с разными партнерами. СФП»

Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.

Практика: разминка, отработка изученных приемов с разными партнерами

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.56. «Отработка ранее изученных в стойке (проход за спину) с сопротивлением. СФП»

Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.

Практика: разминка, выполнение приемов с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.57. «Изучение в стойке перевода ударов с корпуса на голову. ОФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.58. «Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.59. «Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами. ОФП»

Теория: тактика проведения в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.60. «Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении. СФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиаец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.61. «Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста. СФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.62. «Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой. ОФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.63. «Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой на время. СФП»

Теория: повторение понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой на время.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.64. «Подвижные игры. СФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.65. «Изучение приема двоечка уклон правый прямой. ОФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой».

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «двоечка уклон правый прямой».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.66. «Повторение приема «двоечка уклон правый прямой. СФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой».

Практика: разминка, выполнением приема «двоечка уклон правый прямой».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.67. «Прием двоечка уклон правый прямой с разными партнерами. ОФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой» с разными партнерами.

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «двоечка уклон правый прямой» с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.68. «Повторение в партере приема «двоечка уклон правый прямой. ОФП»

Теория: тактика проведения приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двоечка уклон правый прямой» с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.69. «Изучение приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги. СФП»

Теория: понятие приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги».

Практика: разминка, выполнение приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.70. «Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением. ОФП»

Теория: тактика проведения приема.

Практика: разминка, выполнение приема двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.71. «Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 50%. СФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 50%.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.72. «Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 75-80%. ОФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 75-80%.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.73. «Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением с разными партнерами. СФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.74. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.75. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»

Теория: тактика ведения схваток.

Практика: разминка, бои в парах. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.76. «Повторение раннее изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: опрос понятий приемов.

Практика: разминка, выполнение раннее изученных приемов в стойке. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.77. «Повторение раннее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»

Теория: опрос понятий приемов.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке в движении. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.78. «Повторение раннее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50%. СФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке с сопротивлением 50%, СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.79. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.80. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»

Теория: тактика ведения схваток.

Практика: разминка, бои в парах по заданию.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.81. «Повторение в партере раннее изученных приемов. СФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение в стойке приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.82. «Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение приемов в стойке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.83. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.84. «Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»

Теория: повторение понятия «нырок».

Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении нырка под руку.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.85. «Отработка в стойке в движении нырка под разные руки. ОФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении нырка под разные руки.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.86. «Отработка контратаки после нырка. СФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение контратаки после нырка.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика <https://www.youtube.com/watch?v=9H8olqyqKxA>, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.87. «Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног. ОФП»

Теория: понятие приема «провал от прямых ударов ног».

Практика: разминка, выполнение приема в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.88. «Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног с контратакой. СФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, выполнение приема в стойке. СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Соревнования (12 часов)

Тема 3.1. «Первенство ГДТДиМ» (4 часа)

Теория: тактика соревнований.

Практика: участие в соревновании.

Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.2. «Контрольные спарринги в рамках Первенства города Набережные Челны по кикбоксингу»

Теория: тактика ведения боя в кикбоксинге.

Практика: проведение контрольных спаррингов перед соревнованием для обучающихся Дворца и участников Первенства совместно с Федерацией кикбоксинга г. Набережные Челны и Тукаевского района.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, тренировка.

Тема 3.3. «Первенство города Набережные Челны по кикбоксингу»

Теория: правила соревнований, регламент.

Практика: участие в соревновании.

Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.4. «Контрольные спарринги в рамках республиканского турнира по кикбоксингу»

Теория: тактика ведения боя в кикбоксинге.

Практика: проведение контрольных спаррингов перед соревнованием для обучающихся Дворца и участников города Набережные Челны совместно с Федерацией кикбоксинга г. Набережные Челны и Тукаевского района.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, тренировка.

Тема 3.5. «Республиканский турнир по кикбоксингу»

Теория: правила соревнований, регламент.

Практика: участие в соревновании.

Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Раздел 4. Воспитательная работа (6 часов)

Тема 4.1. «Экскурсия в музей города»

Теория: инструктаж.

Практика: посещение музея.

Формы и методы проведения занятия: воспитательное мероприятие.

Тема 4.2. «Спорт и здоровье».

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия, вопросы и ответы.

Формы и методы проведения занятия: воспитательное мероприятие.

Тема 4.3. «Встреча с ветеранами кикбоксинга»

Теория: рассказы ветерана.

Практика: вопросы и ответы.

Формы и методы проведения занятия: воспитательное мероприятие.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (6 часов)

Тема 5.1. «Массаж»

Теория: обучающее видео.

Практика: техника массажа.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 5.2. «Самомассаж»

Теория: обучающее видео.

Практика: техника массажа.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 5.3. «Сауна»

Теория: техника безопасности в сауне.

Практика: техника использования веников.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 6. Контроль (8 часов)

Тема 6.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов по ОФП»

Теория: техника выполнения нормативов.

Практика: разминка, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма.

Тема 6.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов по СФП»

Теория: техника выполнения нормативов.

Практика: разминка, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма.

Тема 6.3. «Контроль по итогу года. Выполнение технических действий за определенное время»

Теория: техника выполнения технических действий.

Практика: разминка, выполнение приемов.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма, презентация видеослайдов, видеороликов.

Тема 6.4. «Контроль по итогу года. Тренировочный спарринг»

Теория: техника выполнения технических действий.

Практика: разминка, выполнение приемов с разными соперниками.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, работа в парах, спарринги.

Содержание дополнительной образовательной программы четвертого года обучения

Раздел 1. Введение (6 часов)

Тема 1.1. «Правила по ТБ»

Теория: правила ТБ при проведении занятий.

Практика: ТБ при занятиях на спортивных тренажерах.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.2. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

Теория: строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях вольной борьбой. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.

Практика: собрать медицинскую аптечку, наложение повязки на конечности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.3. «Правила соревнований по кикбоксингу»

Теория: значение и роль правил соревнований в подготовке спортсмена.

Практика: разбор правил соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение.

Раздел 2. Техника и тактика кикбоксинга в стойке на разных дистанциях (ОФП, СФП, подвижные игры) (178 часов)

Тема 2.1. «Повторение изученных ударов ногами («фронткик», «сайдкик», «ранхауст», «экскик», «сайдкик с разворота»). СФП»

Теория: объяснение тактики выполнения.

Практика: разминка, повторение и выполнение ударов ногами. СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, наглядная демонстрация.

Тема 2.2. «Повторение изученных ударов ногами («фронткик», «сайдкик», «ранхауст», «экскик», «сайдкик с разворота») с разными партнерами. СФП»

Теория: объяснение тактики выполнения.

Практика: разминка, повторение и выполнение ударов ногами («фронткик», «сайдкик», «ранхауст», «экскик», «сайдкик с разворота»). СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Приемы в стойке. ОФП»

Теория: ознакомление с основными приемами, которые выполняют в стойке.

Практика: разминка, практическое изучение отработки приемов в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Повторение ударов руками (прямой, боковой, апперкот). СФП»

Теория: понятие «партер». Ознакомление с основными ударами руками (прямой, боковой, апперкот).

Практика: разминка, практическое изучение отработки ударов руками (прямой, боковой, апперкот). СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика <https://www.youtube.com/watch?v=oFWpbkSsQFw>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Изучение связки рук с ногами. ОФП»

Теория: понятие «связок рук с ногами».

Практика: разминка, показ и выполнение связок рук с ногами. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Повторение ударов «двоячка». ОФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоячка»

Практика: разминка, показ и выполнение ударов «двоячка». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Отработка ударов «двоячка» в движении. ОФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоячка».

Практика: разминка, выполнение ударов «двоячка». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Отработка ударов «двоячка» с сопротивлением 50% партнера. ОФП»

Теория: повторение понятия ударов «двоячка». ОФП.

Практика: разминка, выполнение ударов «двоячка» с сопротивлением 50% партнера.

Формы и методы проведения занятия:

Тема 2.9. «Отработка ударов «двоячка» с сопротивлением 75-80% партнера. СФП»

Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».

Практика: разминка, выполнение ударов «двоячка» с сопротивлением 75-80% партнера». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Изучение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Повторение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Повторение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с разными соперниками. СФП»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус».

Практика: разминка, выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с разными соперниками». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Отработка серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением»

Теория: понятие серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением».

Практика: разминка, выполнение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Изучение серии «троячка с левой руки». ОФП»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «троячка с левой руки». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Повторение серии «троячка с левой руки». СФП»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки».

Практика: разминка, показ и выполнение серии «троячка с левой руки». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика <https://www.youtube.com/watch?v=1FNm3ANAUxA>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Повторение серии «троячка с левой руки» с разными соперниками»

Теория: понятие серии «троячка с левой руки» с разными соперниками».

Практика: разминка, выполнение приема серии «троячка с левой руки» с разными соперниками».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Отработка серии «троячка с левой руки» с сопротивлением. ОФП»

Теория: понятие серии «троечка с левой руки» с сопротивлением».

Практика: разминка, отработка серии «троечка с левой руки» с сопротивлением», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении. СФП»

Теория: понятие приема «нырок».

Практика: разминка, выполнение приема «нырок» с подробным разбором ошибок при выполнении. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «нырок под руку». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Повторение приема «нырок под руку». СФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку». СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку в движении».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с разными соперниками. ОФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».

Практика: разминка, выполнение приема «нырок под руку с разными соперниками». ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50% соперника. СФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении». СФП.

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 50% соперника».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80% соперника»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80% соперника».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Повторение изученных приемов в стойке. ОФП»

Теория: объяснение, показ.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.26. «Повторение изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: объяснение, показ.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.27. «Подвижные игры ОФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.28. «Учебно-тренировочные схватки с заданием. СФП»

Теория: понятие «схватки» в вольной борьбе.

Практика: разминка, выполнение задания.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Отработка ранее изученных приемов защиты. ОФП»

Теория: опрос понятий изученных приемов в защиты.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Подвижные игры. СФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»

Теория: опрос понятий изученных приемов в стойке.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Изучение приема «выведение из равновесия «подсечка». ОФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «подсечка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «подсечка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Повторение приема «выведение из равновесия «подсечка». СФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «подсечка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «подсечка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=_jSyzgacHMc, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.34. «Отработка приема «выведение из равновесия «подсечка»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «подсечка».

Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия «подсечка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.35. «Отработка приема «выведение из равновесия с сопротивлением. ОФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия с сопротивлением».

Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия с сопротивлением».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.36. «Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления». СФП»

Теория: повторение понятий приема «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления».

Практика: разминка, отработка приёмов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.37. «Подвижные игры. Сдача нормативов по ОФП, СФП»

Теория: правила игр, техника выполнения нормативов.

Практика: разминка, подвижные игры, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.38. «Вызов и оттяжка. ОФП»

Теория: понятие «вызов и оттяжка».

Практика: разминка, показ и выполнение стойки при вызове и оттяжке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.39. «Изучение приема «вызов, оттяжка двойка». СФП»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.40. «Повторение приема «вызов, оттяжка двойка. ОФП»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.41. «Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» с разными соперниками»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка».

Практика: разминка, выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.42. «Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» в движении. СФП»

Теория: понятие «вызов, оттяжка двойка» в движении.

Практика: разминка, выполнение приема «вызов, оттяжка двойка».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.43. «Отработка приема двоечка, левый ранхауст. ОФП»

Теория: понятие приема двоечка, левый ранхауст.

Практика: разминка, выполнение приема двоечка, левый ранхауст.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.44. «Изучение правого прямого удара после уклона. СФП»

Теория: понятие правого прямого удара после уклона.

Практика: разминка, выполнение правого прямого удара после уклона.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.45. «Изучение левого бокового удара после уклона»

Теория: понятие левого бокового удара после уклона.

Практика: разминка, выполнение левого бокового удара после уклона.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.46. «Повторение приема «вызов, оттяжка двойка» в движении с разными партнерами. ОФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение приема «вызов, оттяжка двойка» в движении с разными партнерами

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.47. «Повторение правого прямого удара после уклона с сопротивлением»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение правого прямого удара после уклона с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.48. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: опрос понятий приемов в стойке.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.49. «Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»

Теория: опрос понятий приемов в стойке в движении.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке в движении.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.50. «Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»

Теория: опрос понятий приемов в стойке с сопротивлением.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.51. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»

Теория: объяснение тактики ведения схваток.

Практика: разминка, отработка схваток в парах.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.52. «Подвижные игры. СФП»

Теория: повторение правил игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.53. «Повторение ранее изученных приемов в стойке (проход за спину). ОФП»

Теория: понятие прохода за спину.

Практика: разминка, отработка изученных приемов в стойке (проход за спину).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.54. «Отработка ранее изученных в стойке (проход за спину) с разными партнерами. СФП»

Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.

Практика: разминка, отработка изученных приемов с разными партнерами

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.55. «Отработка ранее изученных в стойке (проход за спину) с сопротивлением. СФП»

Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.

Практика: разминка, выполнение приемов с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.56. «Изучение в стойке перевода ударов с корпуса на голову. ОФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.57. «Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову.

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.58. «Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами. ОФП»

Теория: тактика проведения в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.59. «Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении. СФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.60. «Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста. СФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.61. «Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой. ОФП»

Теория: понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.62. «Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой на время. СФП»

Теория: повторение понятие приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой.

Практика: разминка, показ и выполнение приема в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой на время.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.63. «Подвижные игры. СФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.64. «Изучение приема двоечка уклон правый прямой. ОФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой».

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «двоечка уклон правый прямой».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.65. «Повторение приема «двоечка уклон правый прямой. СФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой».

Практика: разминка, выполнением приема «двоечка уклон правый прямой».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.66. «Прием двоечка уклон правый прямой с разными партнерами. ОФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой» с разными партнерами.

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «двоечка уклон правый прямой» с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.67. «Повторение в партере приема «двоечка уклон правый прямой. ОФП»

Теория: тактика проведения приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двоечка уклон правый прямой» с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.68. «Изучение приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги. СФП»

Теория: понятие приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги».

Практика: разминка, выполнение приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.69. «Отработка приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением. ОФП»

Теория: тактика проведения приема.

Практика: разминка, выполнение приема двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.70. «Отработка приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 50%. СФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 50%.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.71. «Отработка приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 75-80%. ОФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двоячка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 75-80%.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.72. «Отработка приема «двоячка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением с разными партнерами. СФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «двоячка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.73. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.

Формы и методы проведения занятия:

Тема 2.74. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»

Теория: тактика ведения схваток.

Практика: разминка, бои в парах. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.75. «Повторение ранее изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: опрос понятий приемов.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.76. «Повторение ранее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»

Теория: опрос понятий приемов.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке в движении. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.77. «Повторение ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50%. СФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке с сопротивлением 50%. СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.78. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.79. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»

Теория: тактика ведения схваток.

Практика: разминка, бои в парах по заданию.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.80. «Повторение в партере раннее изученных приемов. СФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение в стойке приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.81. «Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение приемов в стойке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.82. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.83. «Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»

Теория: повторение понятия «нырок».

Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении нырка под руку.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.84. «Отработка в стойке в движении нырка под разные руки. ОФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении нырка под разные руки.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.85. «Отработка контратаки после нырка. СФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение контратаки после нырка.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.86. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.87. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»

Теория: тактика проведения приемов в кикбоксинге.

Практика: разминка, бои в парах по заданию.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов.

Тема 2.88. «Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног, ОФП»

Теория: понятие приема «провалов от прямых ударов ног».

Практика: разминка, выполнение приема в стойке. ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.89. «Отработка в стойке защиты от разных ударов ног с контратакой. СФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, выполнение приема в стойке. СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Соревнования (18 часов)

Тема 3.1. «Первенство ГДТДиМ» (6 часов)

Теория: тактика соревнований.

Практика: разминка, участие в соревновании.

Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.2. «Контрольные спарринги в рамках Первенства города Набережные Челны по кикбоксингу»

Теория: тактика ведения боя в кикбоксинге.

Практика: проведение контрольных спаррингов перед соревнованием для обучающихся Дворца и участников Первенства совместно с Федерацией кикбоксинга г. Набережные Челны и Тукаевского района.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, тренировка.

Тема 3.3. «Первенство города Набережные Челны по кикбоксингу»

Теория: правила соревнований, регламент.

Практика: участие в соревновании.

Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.4. «Контрольные спарринги в рамках республиканского турнира по кикбоксингу»

Теория: тактика ведения боя в кикбоксинге.

Практика: проведение контрольных спаррингов перед соревнованием для обучающихся Дворца и участников города Набережные Челны совместно с Федерацией кикбоксинга г. Набережные Челны и Тукаевского района.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, тренировка.

Тема 3.5. «Республиканский турнир» (6 часов)

Теория: тактика соревнований.

Практика: разминка, участие в соревновании.

Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия (6 часов)

Тема 4.1. «Массаж»

Теория: обучающее видео.

Практика: техника массажа.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 4.2. «Самомассаж»

Теория: обучающее видео.

Практика: техника массажа.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 4.3. «Сауна»

Теория: техника безопасности в сауне.

Практика: техника использования веников.

Формы и методы проведения занятия: групповая.

Раздел 5. Контроль (8 часов)

Тема 5.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов по ОФП»

Теория: техника выполнения нормативов.

Практика: разминка, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, индивидуальная форма.

Тема 5.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов по СФП»

Теория: техника выполнения нормативов.

Практика: разминка, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, индивидуальная форма.

Тема 5.3. «Итоговый контроль. Выполнение технических действий за определенное время в стойке»

Теория: техника выполнения технических действий.

Практика: разминка, выполнение приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, индивидуальная форма.

Тема 5.4. «Итоговый контроль. Учебно-тренировочные спарринги «Навыки ведения боя»

Теория: техника выполнения технических действий.

Практика: разминка, выполнение приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, индивидуальная форма.

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживани я
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие, инструктаж по ТБ: правила техники безопасности при использовании спортивных снарядов. Правила поведения на занятиях кикбоксингу»	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях кикбоксинга, ТБ на занятиях и при выполнении упражнений на спортивных снарядах	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Бег»	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег. Знает очередность выполнения движения	допускает незначительны е ошибки. Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность	наблюдение
«Лазанье по канату 3м с помощью ног»	знает технику лазанья по канату. Умеет выполнять с опорой и без опоры. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	допускает незначительны е ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанции	зачет
«Отжимания в упоре лежа с колен»	знает технику выполнения отжимания. Умеет	знает и исполняет элементы неуверенно, но	ребенок физически не развит. Допускает	зачет

	выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения. Более 10 раз	повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее 10 раз	ошибки в технике исполнения отжимания. Менее 6 раз	
«Кросс на короткие дистанции без учета времени»	знает технику выполнения бега, соблюдая правила и выполняет самостоятельно, уверенно	ребенок физически развит, незначительно не укладывается во времени	ребенок физически не развит, не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	зачет
«Подтягивание с низкой перекладины»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает правила выполнения, выполняет уверенно. Более 10 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется незначительная помощь педагога 4-6 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	зачет
«Прыжок в длину с места»	знает технику выполнения прыжка, умеет выполнять, соблюдая правила выполнения. Не менее 140 см.	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее 120 см.	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Менее 90 см	зачет сдача контрольного о норматива
«Приседания»	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения 30-40 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм	зачет сдача контрольного о норматива

		помощь педагога. Мышцы ног ребенка развиты физически незначительнее. Не менее 20 раз	ребенка физически не развиты. Менее 15 раз	
«Специальная физическая подготовка»				
«Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мостике»	знает и выполняет упражнения на мосту без помощи педагога. Мост крутой с упором на лоб, руки в замке упражнения четкие. 20-30 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост. 15-20 раз	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост. Менее 10 раз	наблюдение
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны. 6-8 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают. 4-5 раз	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу. При выполнении падают. 1-2 раза	наблюдение
«Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в группировке не неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение

«Упражнения с грузом. Ходьба и бег с грузом»	знает и выполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны. Не роняет манекен	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и выполняет ходьбу и бег с манекеном неуверенно. При выполнении роняет манекен	наблюдение
«Выпрыгивания из полного приседа»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения. Требуется поддержка со стороны педагога	ребенок физически развит, но упражнения большей частью не удаются. Требуется значительная поддержка со стороны педагога	наблюдение
«Акробатические упражнения кувырок вперед»	знает и выполняет элементы кувырок вперед четко	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения кувырок вперед. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и выполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не наклоняет голову. Не группируется	наблюдение
«Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с»	знает и выполняет упражнение четко. Движения согласованы. Не менее 8 раз	знает и выполняет упражнение неуверенно. Требуется незначительная помощь педагога. Менее 8 раз	знает и выполняет упражнение неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Менее 5 раз	наблюдение показ всей группе
«Соревнования»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов

	результат	результат		
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5 метание мяча	бег 30 м (сек.)-9,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-13,5 бег 1 км-10,5 мин. бег на 6 минут (метры) -500 многоскоки 8 прыжков (м) -3 прыжок в длину с места (см)-95 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-6 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-15 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) -3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-10 подтягивание из виса лёжа (раз)-3 подтягивание из виса (раз)-0 отжимания от пола (раз)-3 метание мяча	результаты протоколов

	150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин - 40 раз удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин - 30 раз удары по мешку ногами 1мин - 20 раз	150 г (м) -9 метание набивного мяча 1 кг (см)-205 метание в цель с 6 м / 5 попыток-5 удары по мешку руками 1мин - 20 раз удары по мешку ногами 1мин – 10 раз	
«Промежуточный контроль»	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20	результаты протоколов

	подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин - 50 раз удары по мешку ногами 1мин - 40 раз	подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин - 40 раз удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5 метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин - 30 раз удары по мешку ногами 1мин – 20 раз	
«Итоговый контроль за год»	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10	результаты протоколов

	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20	
	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +0	
	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20	
	подтягивание из виса лёжа (раз)-8	подтягивание из виса лёжа (раз)-7	подтягивание из виса лёжа (раз)-5	
	подтягивание из виса (раз)-3	подтягивание из виса (раз)-2	подтягивание из виса (раз)-1	
	отжимания от пола (раз)-10	отжимания от пола (раз)-8	отжимания от пола (раз)-5	
	метание мяча 150 г (м) -16	метание мяча 150 г (м) -15	метание мяча 150 г (м) -12	
	метание набивного мяча 1 кг (см)-240	метание набивного мяча 1 кг (см)-235	метание набивного мяча 1 кг (см)-215	
	метание в цель с 6 м / 5 попыток-1	метание в цель с 6 м / 5 попыток-2	метание в цель с 6 м / 5 попыток-4	
	удары по мешку руками 1мин - 50 раз	удары по мешку руками 1мин - 40 раз	удары по мешку руками 1мин - 30 раз	
	удары по мешку ногами 1мин - 40 раз	удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	удары по мешку ногами 1мин – 20 раз	

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие, инструктаж по ТБ»	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в	наблюдение беседа опрос

	себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях вольной борьбой, ТБ на занятиях и при выполнении на спортивных снарядах	следует им	поведении. Требуется напоминание педагога	
«Общая физическая подготовка»				
«Бег»	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег. Знает очередность выполнения движения	допускает незначительные ошибки. Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность	наблюдение физической подготовки
«Лазанье по канату 3м с помощью ног»	знает технику лазанья по канату. Умеет выполнять с опорой и без опоры. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	допускает незначительные ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанцию. Ошибки при ответе	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Отжимания в упоре лежа с колен»	знает технику выполнения отжимания. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	ребенок физически не развит. Количество отжиманий – минимум. Допускает ошибки в технике исполнения отжимания	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Кросс на короткие	знает технику выполнения бега, соблюдая	ребенок физически развит,	ребенок физически не развит, не	наблюдение индивидуальная карта

дистанции»	правила и выполняет самостоятельно, уверенно	незначительно не укладывается во времени	умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	кикбоксёра
«Подтягивание с низкой перекладины»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает очередность, правила выполнения, выполняет уверенно	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и выполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Количество подтягиваний – минимальное	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Прыжок в длину с места»	знает технику выполнения прыжка, соблюдая правила выполнения	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и выполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Приседания»	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Руки и организм ребенка развиты физически незначительно	знает и выполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм ребенка физически не развиты. Количество приседаний – минимальные	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Специальная физическая подготовка»				

«Упражнения для укрепления мышц шеи. Забегание в упоре головой»	знает и выполняет забегания в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост при забегании в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост при забегании в упоре головой	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в группировке неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Упражнения с грушей. Удары по груше»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны. Не роняет манекен	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет удары по груше неуверенно. При выполнении роняет манекен	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра

«Выпрыгивания из полного приседа»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и выполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Количество выпрыгиваний – минимальное	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Акробатические упражнения. «Колесо» вперед»	знает и выполняет элементы колесо вперед четко	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения колесо вперед. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и выполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не наклоняет голову. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Изучение и повторение техники и тактики кикбоксинга»				
«Техника и тактика кикбоксинга. Удары ногами»	знает и выполняет элементы, высоко наносит удары ногами уверенно, четко, движения согласованны	знает и выполняет элементы, неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и выполняет элементы, неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе соревнования
«Техника и тактика кикбоксинга в стойке. Работа руками»	знает и выполняет элементы в стойке уверенно, четко. Движения согласованны	знает и выполняет элементы в стойке неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и выполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе соревнования

«Соревнования»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из	бег 30 м (сек.)-9,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-13,5 бег 1 км-10,5 мин. бег на 6 минут (метры) -500 многоскоки 8 прыжков (м) -3 прыжок в длину с места (см)-95 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-6 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-15 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) -3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-10 подтягивание из виса лёжа (раз)-3 подтягивание из	результаты протоколов

	виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин - 40 раз удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5 метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин - 30 раз удары по мешку ногами 1мин - 20 раз	виса (раз)-0 отжимания от пола (раз)-3 метание мяча 150 г (м) -9 метание набивного мяча 1 кг (см)-205 метание в цель с 6 м / 5 попыток-5 удары по мешку руками 1мин - 20 раз удары по мешку ногами 1мин - 10 раз	
«Промежуточный контроль»	бег 30 м (сек.)-8,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперед	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперед	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперед	результаты протоколов

	сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин - 50 раз удары по мешку ногами 1мин - 40 раз	сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин - 40 раз удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5 метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин - 30 раз удары по мешку ногами 1мин - 20 раз	
«Итоговый контроль за год»	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину	результаты протоколов

	с места (см)-120	с места (см)-115	с места (см)-105	
	поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18	поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14	поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10	
	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20	
	наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +4	наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +3	наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +0	
	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20	
	подтягивание из виса лёжа (раз)-8	подтягивание из виса лёжа (раз)-7	подтягивание из виса лёжа (раз)-5	
	подтягивание из виса (раз)-3	подтягивание из виса (раз)-2	подтягивание из виса (раз)-1	
	отжимания от пола (раз)-10	отжимания от пола (раз)-8	отжимания от пола (раз)-5	
	метание мяча 150 г (м) -16	метание мяча 150 г (м) -15	метание мяча 150 г (м) -12	
	метание набивного мяча 1 кг (см)-240	метание набивного мяча 1 кг (см)-235	метание набивного мяча 1 кг (см)-215	
	метание в цель с 6 м / 5 попыток-1	метание в цель с 6 м / 5 попыток-2	метание в цель с 6 м / 5 попыток-4	
	удары по мешку руками 1мин - 50 раз	удары по мешку руками 1мин - 40 раз	удары по мешку руками 1мин - 30 раз	
	удары по мешку ногами 1мин - 40 раз	удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	удары по мешку ногами 1мин - 20 раз	

Планируемые результаты освоения программы 3-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат	механизм
--------------	-----------------------	----------

	высокий	средний	низкий	отслеживани я
«Вводное занятие, инструктаж по ТБ»	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях кикбоксинга, ТБ на занятиях и при выполнении на спортивных снарядах	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Бег челночный»	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег. Знает очередность выполнения движения	допускает незначительные ошибки. Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность	наблюдение физической подготовки
«Лазанье по канату 3м без помощи ног»	знает технику лазанья по канату. Умеет выполнять с опорой и без опоры. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	допускает незначительные ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанцию. Ошибки при ответе	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Отжимания в упоре лежа»	знает технику выполнения отжимания. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами.	ребенок физически не развит. Допускает ошибки в технике отжимания	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра

	правила выполнения	Требуется незначительная помощь педагога		
«Кросс на длинные дистанции без учёта времени»	знает технику выполнения бега, соблюдая правила, и выполняет самостоятельно, уверенно	ребенок физически развит, незначительно не укладывается во времени	ребенок физически не развит, не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Подтягивание»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает очередность, правила выполнения, выполняет уверенно	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и выполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«5 прыжков в длину с места»	знает технику выполнения прыжка. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и выполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Приседания»	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Руки и организм ребенка	знает и выполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм ребенка физически не развиты	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра

		развиты физически незначительно		
«Специальная физическая подготовка»				
«Упражнения для укрепления мышц шеи. Забегание в упоре головой, не касаясь руками»	знает и выполняет забегания в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост при забегании в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост при забегании в упоре головой	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Упражнения в самостраховке. Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера кувырок назад»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в группировке неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Упражнения на снарядах. Работа руками и ногами»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами.	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра

	согласованны.	Выполняет с отдыхом		
«Выпрыгивани я из полного приседа с вращением»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удается вращение. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуал ьная карта кикбоксёра
«Акробатически е упражнения. Фляк»	знает и выполняет элемент фляк вперед четко	ребенок физически развит, но не всегда удается встать на ноги. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не толкается руками. Не группируется	наблюдение индивидуал ьная карта кикбоксёра
«Изучение и повторение техники и тактики кикбоксинга»				
«Техника кикбоксинга: работа связками «руки ноги»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Техника кикбоксинга в стойке: защита, контратака»	знает и исполняет элементы в стойке уверенно, четко. Движения согласованны	знает и исполняет элементы в стойке неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Соревнования»	выполняет элементы технически	выполняет элементы технически	выполняет элементы с ошибками.	результаты протоколов

	правильно. Показывает высокий результат	правильно. Показывает средний результат	Показывает низкий результат	
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от	результаты протоколов

	пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин - 50 раз удары по мешку ногами 1мин - 40 раз	пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин - 40 раз удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	пола (раз)-5 метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин - 30 раз удары по мешку ногами 1мин - 20 раз	
«Промежуточ ный контроль»	бег 30 м (сек.)- 6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)- 9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8 прыжков (м) -10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-22 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +5 прыжки через	бег 30 м (сек.)- 5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)- 9,5 бег 1 км-6,0мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через	бег 30 м (сек.)- 6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)- 10,5 бег 1 км-6,5мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через	результаты протоколов

	скакалку 60 сек (раз)-40 подтягивание из виса лёжа (раз)-10 подтягивание из виса (раз)-4 отжимания от пола (раз)-12 метание мяча 150 г (м) -18 метание набивного мяча 1 кг (см)-245 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин - 55 раз удары по мешку ногами 1мин - 45 раз	скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин - 50 раз удары по мешку ногами 1мин - 40 раз	скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин - 40 раз удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	
«Итоговый контроль за год»	бег 30 м (сек.)-6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8 прыжков (м) -10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек	результаты протоколов

	(раз)-22	(раз)-18	(раз)-14	
	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25	
	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +5	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3	
	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-40	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30	
	подтягивание из виса лёжа (раз)- 10	подтягивание из виса лёжа (раз)- 8	подтягивание из виса лёжа (раз)- 7	
	подтягивание из виса (раз)-4	подтягивание из виса (раз)-3	подтягивание из виса (раз)-2	
	отжимания от пола (раз)-12	отжимания от пола (раз)-10	отжимания от пола (раз)-8	
	метание мяча 150 г (м) -18	метание мяча 150 г (м) -16	метание мяча 150 г (м) -15	
	метание набивного мяча 1 кг (см)-245	метание набивного мяча 1 кг (см)-240	метание набивного мяча 1 кг (см)-235	
	метание в цель с 6 м / 5 попыток-1	метание в цель с 6 м / 5 попыток-1	метание в цель с 6 м / 5 попыток-2	
	удары по мешку руками 1мин - 55 раз	удары по мешку руками 1мин - 50 раз	удары по мешку руками 1мин - 40 раз	
	удары по мешку ногами 1мин - 45 раз	удары по мешку ногами 1мин - 40 раз	удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	

Планируемые результаты освоения программы 4-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие, инструктаж по	знает правила поведения и техники безопасности на	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются	наблюдение беседа опрос

ТБ»	занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях кикбоксинга, ТБ на занятиях и при выполнении на спортивных снарядах	следует им	нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	
«Общая физическая подготовка»				
«Бег»	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег. Знает очередность движения	допускает незначительные ошибки. Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность	наблюдение физической подготовки
«Лазанье по канату 3м»	знает технику лазанья по канату. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	допускает незначительные ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанцию	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Отжимания в упоре лежа»	знает технику выполнения отжимания. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	ребенок физически не развит. Допускает ошибки в технике исполнения отжимания	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Кросс»	знает технику выполнения бега. Выполняет	ребенок физически развит, незначительно	ребенок физически не развит, не умеет делать	наблюдение индивидуальная карта

	уверенно, соблюдая правила	не укладывается во времени	основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	кикбоксёра
«Подтягивание»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает очередность, правила выполнения, выполняет уверенно	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Прыжок в длину с места»	знает технику выполнения прыжка. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элемент неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элемент неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Приседания»	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм ребенка физически не развиты	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Специальная физическая подготовка»				
«Упражнения для укрепления мышц шеи. Забегание в упоре»	знает и выполняет забегания в упоре головой и перекидки с	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра

головой. Перекидки с борцовского моста»	моста	другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост при забегании в упоре головой и перекидках	помощь педагога. Низкий мост при забегании в упоре головой и перекидках	
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки»	знает и выполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и выполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Упражнения в самостраховке. Перекаты прыжком через стоящего на четвереньках партнера»	знает и выполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и выполняет элемент перекатов в прыжке неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Упражнения на снарядах»	знает и выполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога. Движения согласованны. Не роняет манекен	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и выполняет элементы неуверенно	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Выпрыгивания из полного приседа»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удаются выпрыгивания.	знает и выполняет элементы неуверенно, требуется	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра

	уверенно	Требуется поддержка со стороны педагога	значительная помощь педагога. Тело и организм ребенка физически не развиты	
«Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад»	знает и выполняет элементы кувырок вперед и назад	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения кувырок вперед и назад. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и выполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не наклоняет голову. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта кикбоксёра
«Изучение и повторение техники и кикбоксинга»				
«Техника кикбоксинга. Применение техники в паре с партнером»	знает и выполняет элементы техники в паре с партнером уверенно, четко, движения согласованны	знает и выполняет элементы техники в паре с партнером неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и выполняет элементы техники в паре с партнером неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Техника кикбоксинга на снаряде»	знает и выполняет элементы в стойке уверенно, четко. Движения согласованны	знает и выполняет элементы в стойке неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и выполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Соревнования»	выполняет	выполняет	выполняет	результаты

	элементы технически правильно. Показывает высокий результат	элементы технически правильно. Показывает средний результат	элементы с ошибками. Показывает низкий результат	протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.)- 6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)- 9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8 прыжков (м) -10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-22 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +5 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-40 подтягивание из виса лёжа (раз)- 10 подтягивание из виса (раз)-4 отжимания от	бег 30 м (сек.)- 5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)- 9,5 бег 1 км-6,0мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)- 8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от	бег 30 м (сек.)- 6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)- 10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища – пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)- 7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от	результаты протоколов

	пола (раз)-12 метание мяча 150 г (м) -18 метание набивного мяча 1 кг (см)-245 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин - 55 раз удары по мешку ногами 1мин - 45 раз	пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин - 50 раз удары по мешку ногами 1мин - 40 раз	пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин - 40 раз удары по мешку ногами 1мин - 30 раз	
«Промежуточ ный контроль»	бег 30 м (сек.)- 6,0 бег челночный 3*10 м (сек.)- 8,05 бег 1 км-5,5мин. бег на 6 минут (метры) -1300 многоскоки 8 прыжков (м) -12 прыжок в длину с места (см)-135 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-30 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-45 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +7 прыжки через	бег 30 м (сек.)- 6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)- 9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8 прыжков (м) -10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-22 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +5 прыжки через	бег 30 м (сек.)- 5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)- 9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперед сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через	результаты протоколов

	скакалку 60 сек (раз)-50 подтягивание из виса лёжа (раз)-12 подтягивание из виса (раз)-6 отжимания от пола (раз)-15 метание мяча 150 г (м) -20 метание набивного мяча 1 кг (см)-255 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин - 65 раз удары по мешку ногами 1мин - 55 раз	скакалку 60 сек (раз)-40 подтягивание из виса лёжа (раз)-10 подтягивание из виса (раз)-4 отжимания от пола (раз)-12 метание мяча 150 г (м) -18 метание набивного мяча 1 кг (см)-245 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин - 55 раз удары по мешку ногами 1мин - 45 раз	скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-3 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами 1мин – 40 раз	
«Итоговый контроль»	бег 30 м (сек.)-6,0 бег челночный 3*10 м (сек.)-8,05 бег 1 км-5,5мин. бег на 6 минут (метры) -1300 многоскоки 8 прыжков (м) -12 прыжок в длину с места (см)-135 поднимание туловища - пресс 30 сек	бег 30 м (сек.)-6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8 прыжков (м) -10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек	бег 30 м (сек.)-6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек	результаты протоколов

	(раз)-30	(раз)-22	(раз)-18	
	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-45	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35	поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30	
	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +7	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +5	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4	
	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-50	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-40	прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35	
	подтягивание из виса лёжа (раз)- 12	подтягивание из виса лёжа (раз)- 10	подтягивание из виса лёжа (раз)-8	
	подтягивание из виса (раз)-6	подтягивание из виса (раз)-4	подтягивание из виса (раз)-3	
	отжимания от пола (раз)-15	отжимания от пола (раз)-12	отжимания от пола (раз)-10	
	метание мяча 150 г (м) -20	метание мяча 150 г (м) -18	метание мяча 150 г (м) -16	
	метание набивного мяча 1 кг (см)-255	метание набивного мяча 1 кг (см)-245	метание набивного мяча 1 кг (см)-240	
	метание в цель с 6 м / 5 попыток-1	метание в цель с 6 м / 5 попыток-2	метание в цель с 6 м / 5 попыток-3	
	удары по мешку руками 1мин - 65 раз	удары по мешку руками 1мин - 55 раз	удары по мешку руками 1мин -50 раз	
	удары по мешку ногами 1мин - 55 раз	удары по мешку ногами 1мин - 45 раз	удары по мешку ногами 1мин – 40 раз	

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

- помещение, приспособленное для занятий в ОО №34. Зал 120 м.

- материально-технические условия: наглядные пособия, оборудование, необходимое для занятий (скакалки, жгуты, ростовой манекен)
- внешние условия (участие в соревнованиях, активное участие в массовых мероприятиях отдела «Олимпиец» и Дворца)

Технические возможности

Материально – техническая база включает в себя:

- малый спортивный зал в ОО №34 г. Набережные Челны;
- татами 100 м²;
- футбольное поле перед ОО №34.
- библиотека и читальный зал.

Методическое обеспечение программы

К занятиям разработаны планы тренировок https://vk.com/album-177118078_271844177, видеозанятия <https://www.youtube.com/watch?v=LvEdZJrP5DQ>.

Для обучающихся предлагаются дистанционные ресурсы для изучения дополнительной информации по программе на следующих электронных ресурсах: https://vk.com/sportklub_legion, https://vk.com/album-177118078_271844177, https://www.youtube.com/channel/UCS3qDtl7pYdzzW_sQo6OMIQ/videos

2.2. Формы контроля

- разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы;
- отражают цели и задачи программы;
- перечисляются согласно учебно-тематическому плану (зачет, аттестация, соревнования, семинары, судейство на соревнованиях и т.д.)
- необходимо указать, как именно формы аттестации / контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам.

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы, перечисляются согласно учебно-тематическому плану. Перечисленные формы контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам, через контроль освоения последовательного ряда разделов и тем, выполнения промежуточных заданий.

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрены формы промежуточного контроля и итогового контроля, проведение контрольных срезов и определение уровней личностного развития обучающихся.

В рамках программы проводится рейтинг двух типов:

1. Соревновательный рейтинг. Освещается в открытой форме (на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1»; результаты побед в соревнованиях освещаются публично; свидетельствует о

групповой динамике; учитывается и индивидуальный зачёт в рамках проведения соревнований разного уровня.

2. Содержательный (компетентностный) индивидуальный рейтинг. Проводится контроль (аттестация) каждого обучающегося индивидуально и группы в целом. Эти данные доступны только педагогическому коллективу и ребёнку, в отношении которого он формируется; результаты не придаются публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребёнку; свидетельствует об усвоении программы.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают пояса по карате, свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

Диагностика уровня знаний обучающихся

Низкий уровень – знают элементарные понятия в пределах тем программы, отвечают односложно на вопросы, при выполнении тестовых заданий, контрольных срезов, количество правильных ответов составляет менее 64%.

Средний уровень – знают более сложные понятия по теме программы, отвечают более обширно, при выполнении тестовых заданий, количество правильных ответов составляет 40-60%.

Высокий уровень – знают сложные понятия по теме программы, отвечают многогранно, могут рассказать и показать приемы, количество правильных ответов составляет 60-90%.

Механизм отслеживания (формы)

Тестирование после изучения каждой темы. Данный тематический контроль проводится в виде тестирования, где учитываются умения использовать имеющиеся знания на практике.

По окончании программы обучающиеся должны иметь ряд достижений и умений, соответствующих содержанию программы, развить способности по самообороне, что направлено на развитие личности, ее социализацию, профориентацию, сохранение и повышение здоровья, культуры общения, воспитание нравственных и общечеловеческих ценностей.

Знания, умения, навыки, приобретенные обучающимися в процессе учебной деятельности, отслеживаются на разных этапах реализации программы:

- текущий: закрепление и повторение изучаемого материала;
- этапный: проведение аттестаций с 3го по 1й юношеский разряд и подготовка к городским турнирам.
- итоговый: проводится традиционное занятие, где подводятся итоги работы по программе в виде итогового тестирования, включающего вопросы по пройденным темам.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога _____ объединения _____ в 20__ / 20__ уч. году
 группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания _____

№	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся														Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность		Развитие интеллектуальной сферы		Развитие эмоциональной сферы		Целеустремленность		Креативность		Сформированность отношений к различным сферам деятельности		Нравственное развитие				
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			Н
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
	Итого:																	

Показатели развития личности ребёнка Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛРО следующим образом:

критический		допустимый		рациональный		оптимальный	
1	2	3	4	5	6	7	

- 1 – 2,5 баллов – критический уровень
- 2,5 – 4 баллов – допустимый уровень
- 4 – 5,5 баллов – рациональный уровень
- 5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы – развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость – сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность – творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы – развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие – добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности – сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности – а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей

1. Активность:
Оптимальный уровень – регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.
Рациональный уровень – ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень – активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень – пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень – умеют глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень – может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеют сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень – эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеют сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень – свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеют и не желают сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень – проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень – не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень – отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и ст.школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень – не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень – целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень – предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень – проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень – предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень – предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень – хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеют выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеют его представить другим; умеют делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень – как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеют объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеют применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень – отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень – знают правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживаются; не всегда умеют регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеют организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень – указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности.

Оптимальный уровень – имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам деятельности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеют строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного самовосприятия, умение самовыражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень – как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем

сообществе нормами; умеют строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём самовосприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень – имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; не всегда умеют строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень – отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Не способен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648>] (дата обращения 10.08.2025г.);
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 10.05.2025г.);
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326>]] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/]] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/401425792/>]] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50542>] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50358>] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.) [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа:

[<http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [<https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022>] (дата обращения 15.05.2025г.);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 15.05.2025г.);

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/>] (дата обращения 25.02.2025 г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>] (дата обращения 25.02.2025г.);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов,

экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [\[https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/\]](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/) (дата обращения 25.02.2025 г.);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [\[http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007\]](http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007) (дата обращения 10.08.2025г.);

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [\[http://government.ru/docs/all/140314/\]](http://government.ru/docs/all/140314/) (дата обращения 25.02.2025г.);

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [Электронный ресурс] / Письмо. - Режим доступа: [\[https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-iua-02-07912-metodicheskie/\]](https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-iua-02-07912-metodicheskie/) (дата обращения 10.08.2025г.);

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [\[https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/\]](https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/) (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [\[https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosveshcheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_2450_6.pdf\]](https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosveshcheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_2450_6.pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской

Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzddq>] (дата обращения 15.05.2025г.);

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202505200002>] (дата обращения 10.08.2025г.);

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/71848426/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/>] (дата обращения 10.08.2025г.);

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/1313307428/titles/6500IL>] (дата обращения 10.08.2025г.);

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [\[https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/\]](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/) (дата обращения 15.05.2025г.);
33. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. - Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/420277810\]](https://docs.cntd.ru/document/420277810) (дата обращения 15.05.2025г.);
34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [\[https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf\]](https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);
35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/424031955\]](https://docs.cntd.ru/document/424031955) (дата обращения 15.05.2025г.);
36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf\]](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);
37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm\]](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm) (дата обращения 15.05.2025г.);
38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm\]](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm) (дата обращения 15.05.2025г.).

печатные издания

1. Андреев, В. И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития: учеб. пособие для вузов / В. И. Андреев. – Казань :Изд-во Казанского университета, 2006. – 608 с.
2. Галковский, Н. М., Катулин, А. З. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Н. М. Галковский, А. З. Катулин. – М.: ФИС, 2008. – 584 с.
3. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов / В. С. Гарник. – Москва : НИУ МГСУ, 2012. – 177 с.
4. Головихин, Е. В. Программа по кикбоксингу / Е. В. Головихин. – Ульяновск : РГУФК, 2009. – 160 с.
5. Иванов, А. Л. Кикбоксинг/ А. Л. Иванов. – Киев : Книга-сервис, 1995. – 328 с.
6. Иванов, И. И. Уроки бокса / И. И. Иванов. – Москва : Воениздат, 1973. – 141 с.
7. Казакеев, Е. А. Как стать кикбоксером, или 10 шагов к безопасности / Е. А. Казакеев. – Москва : Издательские решения, 2015. – 140 с.

8. Кашин, С. П. Как победить любого противника в экстренных ситуациях. Секреты спецназа / С. П. Кашин. – Москва : РИПОЛ Классик, 2014 . – 280 с.
9. Клещев, В. Н., Галочкин П.В. Теория и методика кикбоксинга. Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» / В. Н. Клещев, П. В. Галочкин. – Москва : Агентство Книга-Сервис, 2016. – 336 с.
10. Клещев, В. Н. Кикбоксинг / В. Н. Клещев. – Москва : Академический проект, 2006. – 288с.
11. Куропаткина, М. В. Уличный бой без правил. Эффективные приёмы защиты и нападения. Применение подручных средств для самообороны / М. В. Куропаткина. – Москва : РИПОЛ Классик, 2006. – 190 с.
12. Лавров, В. Н. Приемы рукопашного боя. Учебно-наглядное пособие / В. Н. Лавров. – Нижний Новгород : Академия МВД России, 2008. – 123 с.
13. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – Москва : Физкультура и спорт, 1969. – 117 с.
14. Огуренков, Е. И. Левша в боксе / Е. И. Огуренков. – Москва : Физкультура и спорт, 1959. – 138 с.

литература для детей

1. Лях, В. И. Физическая культура для начальной школы / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2020. – 176 с.
2. Марков, В. А. Штейнбах, В. Л. Бокс. Энциклопедия / В. А. Марков, В. Л. Штейнбах. – Москва : Олимпия Пресс, 2011. – 656 с.
3. Щитов, В.К. Тренировки для начинающих / В. К. Щитов. – Ростов-на-Дону : Планета и спорт, 2004. – 352 с.

интернет-ресурсы

1. Официальная страница Федерации Кикбоксинга России. – Режим доступа : <https://vk.com/kickboxingfkr>
2. Официальная страница Федерации Кикбоксинга Республики Татарстан.– Режим доступа : https://vk.com/kickboxing_tatarstan
3. Официальная страница Федерации Кикбоксинга г. Набережные Челны.– Режим доступа : https://vk.com/kickboxing_nbc

Календарный учебный график программы «Кикбоксинг», 1 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количес тво часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Правила поведения на занятиях по кикбоксингу. Инструктаж по технике безопасности вводный»	ОО №34	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Ознакомление с кикбоксингом, правилами кикбоксинга. Инструктаж по технике безопасности первичный»	ОО №34	анкетирование
3.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
4.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение навыков физической подготовки»	ОО №34	опрос, упражнение
5.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Подводящие упражнения для	ОО №34	наблюдение, упражнение

				тренировка		выполнения продольного шпагата. Подвижные игры»		
6.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
7.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
8.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на гибкость «Кошечка». Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
9.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на гибкость «Лодочка». Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
10.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
11.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подтягивание разными хватами. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
12.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с резиной. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
13.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с гантелями. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение выпрыгивание. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Упражнения со скакалкой.	ОО №34	наблюдение, упражнение

				тренировка		Подвижные игры»		
16.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с мячами. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
17.	ноябрь			воспитательное мероприятие, лекция, беседа	2	«Кодекс юного кикбоксёра»	ОО №34	участие в мероприятии, опрос
18.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Челночный бег. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
19.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжки в длину с места. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
20.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
21.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
22.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Кросс. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
23.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с отягощениями. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
24.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения в парах - приседания. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
25.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение «тачка». Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
26.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на пресс. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение

27.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
28.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
29.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Круговая нагрузка. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
30.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатика березка (стойка). Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
31.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Забегаания вокруг головы. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
32.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
33.	январь			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Встреча с ветеранами спортивного кикбоксинга»	ОО №34	участие в мероприятии
34.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Вис на перекладине. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
35.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с лёгкими гантелями. Техника прямых ударов»	ОО №34	наблюдение, упражнение
36.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с лёгкими гантелями. Техника боковых	ОО №34	наблюдение, упражнение

						ударов»		
37.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с лёгкими гантелями. Техника ударов снизу «апперкот»	ОО №34	наблюдение, упражнение
38.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игры с набивным мячом»	ОО №34	наблюдение, упражнение
39.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
40.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед. Кувырок вперед в движении. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
41.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
42.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение

43.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Колесо. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
44.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Колесо в движении. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
45.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Кувырок через плечо (левое, правое). Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
46.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Кувырок назад через плечо. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
47.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения со жгутом. Уклоны. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
48.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения в парах. Обоюдное попеременное отжимание рук в стойке. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
49.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения в парах. Касание корпуса руками. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
50.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения в парах. Касание носочков. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
51.	март			учебное занятие, демонстрация,	2	«Упражнения в парах. Касание плеча	ОО №34	наблюдение,

				тренировка		ладошкой. Подвижные игры»		упражнение
52.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ходьба в кикбоксёрской стойке. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
53.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Вставание в гимнастический мост по стенке со страховкой. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
54.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ходьба, бег на четвереньках. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
55.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ходьба, бег на коленках. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
56.	март			воспитательное мероприятие, мастер-класс	2	«Мастер-класс от мастера спорта по кикбоксингу»	ОО №34	участие в мероприятии
57.	март			воспитательное мероприятие, просмотр фильма	2	«Просмотр фильма о кикбоксинге»	ОО №34	участие в мероприятии
58.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Передвижение вперед ногами с упором руками сзади. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
59.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отбрасывание ног в упоре лежа. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
60.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение

61.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Передвижение спиной вперед с упором руками сзади. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
62.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ходьба, бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
63.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ходьба, бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
64.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Передвижение по пластунский. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
65.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ходьба на гимнастическом мосту. Подвижные игры»	ОО №34	наблюдение, упражнение
66.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изученного материала. Эстафеты»	ОО №34	наблюдение, упражнение
67.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по подтягиванию»	ОО №34	протокол соревнования
68.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по отжиманию в упоре лежа»	ОО №34	протокол соревнования
69.	май			участие в соревновании	2	«Эстафета»	ОО №34	протокол соревнования
70.	май			участие в соревновании	2	«Эстафета с упражнениями СФП»	ОО №34	протокол соревнования

71.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
72.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Контроль по итогу года. Тренировочный спарринг»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
					144			

Календарный учебный график программы «Кикбоксинг», 2 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся»	ОО №34	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации»	ОО №34	анкетирование
3.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний»	ОО №34	опрос

4.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
5.	сентябрь			учебное занятие, метод беседы, практическая работа	2	«Общая характеристика техники и тактики кикбоксинга»	ОО №34	опрос, упражнение
6.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Основные стойки. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
7.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Приемы в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
8.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Приемы по корпусу. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
9.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение защиты. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
10.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изучение ударов «двоечка». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
11.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изучение ударов «двоечка» с разными партнерами. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
12.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов «двоечка» в движении. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
13.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов «двоечка» с сопротивлением 50% партнера. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение

14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов «двочка» с сопротивлением 75- 80% партнера. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение серии «двочка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
16.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «двочка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
17.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «двочка в голову, левый ранхауст в корпус» с разными соперниками. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
18.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка серии «двочка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением»	ОО №34	наблюдение, упражнение
19.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение серии «троечка с левой руки». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
20.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «троечка с левой руки». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
21.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «троечка с левой руки» с разными соперниками»	ОО №34	наблюдение, упражнение
22.	октябрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Отработка серии «троечка с левой	ОО №34	наблюдение,

				тренировка		руки» с сопротивлением. ОФП»		упражнение
23.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
24.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
25.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «нырок под руку». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
26.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении»	ОО №34	наблюдение, упражнение
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Собрание обучающихся и их родителей»	ОО №34	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с разными соперниками. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
29.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50% соперника. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
30.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75- 80% соперника»	ОО №34	наблюдение, упражнение

31.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изученных приемов в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
32.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изученных приемов в стойке. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
33.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
34.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно- тренировочные схватки с заданием. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
35.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов защиты. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
36.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
37.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
38.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «выведение из равновесия «подсечка». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
39.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «выведение из равновесия «подсечка». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
40.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «выведение из равновесия «подсечка»	ОО №34	наблюдение, упражнение

41.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «выведение из равновесия с сопротивлением. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
42.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
43.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
44.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Вызов и оттяжка. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
45.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «вызов, оттяжка двойка». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
46.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «вызов, оттяжка двойка. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
47.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» с разными соперниками»	ОО №34	наблюдение, упражнение
48.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» в движении. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
49.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ОО №34	протокол контрольных нормативов

50.	январь			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Встреча с ветераном спорта и труда»	ОО №34	участие в мероприятии
51.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема двоечка, левый ранхауст. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
52.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правого прямого удара после уклона. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
53.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение левого бокового удара после уклона»	ОО №34	наблюдение, упражнение
54.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «вызов, оттяжка двойка» в движении с разными партнерами. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
55.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение правого прямого удара после уклона с сопротивлением»	ОО №34	наблюдение, упражнение
56.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
57.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»	ОО №34	наблюдение, упражнение
58.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
59.	январь			контрольное занятие, демонстрация,	2	«Учебно-тренировочные	ОО №34	наблюдение, упражнение

				практическая работа		схватки. Сдача нормативов по ОФП, СФП»		
60.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
61.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение ранее изученных приемов в стойке (проход за спину). ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
62.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных в стойке (проход за спину) с разными партнерами. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
63.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных в стойке (проход за спину) с сопротивлением. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
64.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение в стойке перевода ударов с корпуса на голову. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
65.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову»	ОО №34	наблюдение, упражнение
66.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
67.	февраль			учебное занятие, демонстрация,	2	«Повторение в стойке перевода ударов с	ОО №34	наблюдение,

				тренировка		корпуса на голову в движении. СФП»		упражнение
68.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
69.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
70.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой на время. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
71.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
72.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема двоечка уклон правый прямой. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
73.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «двоечка уклон правый прямой. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
74.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прием «двоечка уклон правый прямой с разными	ОО №34	наблюдение, упражнение

						партнерами. ОФП»		
75.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в партере приема «двочка уклон правый прямой. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
76.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
77.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
78.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 50%. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
79.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 75- 80%. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
80.	март			учебное занятие, демонстрация,	2	«Отработка приема «двочка уклон	ОО №34	

				тренировка		правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением с разными партнерами. СФП»		наблюдение, упражнение
81.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
82.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
83.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
84.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
85.	март			воспитательное мероприятие, мастер-класс	2	«Мастер-класс от мастера спорта международного класса»	ОО №34	участие в мероприятии
86.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50%. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
87.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
88.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию.	ОО №34	наблюдение, упражнение

						СФП»		
89.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в партере раннее изученных приемов. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
90.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
91.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
92.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
93.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке в движении нырка под разные руки. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
94.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка контратаки после нырка. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
95.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
96.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно- тренировочные схватки по заданию. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
97.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
98.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног с контратакой. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение

99.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
100.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно- тренировочные схватки. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
101.	май			участие в соревновании	2	«Первенство Дворца по кикбоксингу»	ОО №34	протокол соревнования
102.	май			участие в соревновании	2	«Первенство Дворца по кикбоксингу»	ОО №34	протокол соревнования
103.	май			участие в соревновании	2	«Первенство Дворца по кикбоксингу»	ОО №34	протокол соревнования
104.	май			участие в соревновании	2	«Первенство города по кикбоксингу»	ОО №34	протокол соревнования
105.	май			участие в соревновании	2	«Первенство города по кикбоксингу»	ОО №34	протокол соревнования
106.	май			участие в соревновании	2	«Первенство города по кикбоксингу»	ОО №34	протокол соревнования
107.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
108.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Контроль по итогу года. Тренировочный спарринг»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
					216			

Календарный учебный график программы «Кикбоксинг», 3 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количес тво часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
----------	-------	-------	--------------------------------	---------------	-------------------------	--------------	---------------------	----------------

1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Правила по технике безопасности»	ОО №34	опрос, анкетирование
2.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»	ОО №34	опрос, упражнение
3.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Правила соревнований по кикбоксингу»	ОО №34	опрос
4.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов по ОФП»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
5.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приемов в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
6.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приемов в стойке (нырок под руку в движении). ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
7.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Приемы в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
8.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Приемы в стойке с перемещением соперника. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
9.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «перехода за спину». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
10.	сентябрь			учебное занятие,	2	«Повторение изучение	ОО №34	наблюдение,

				демонстрация, тренировка		ударов «двоячка». ОФП»		упражнение
11.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изучение ударов «двоячка» с разными партнерами. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
12.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов «двоячка» в движении. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
13.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов «двоячка» с сопротивлением 50% партнера. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов «двоячка» с сопротивлением 75- 80% партнера. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
16.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
17.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с разными соперниками. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
18.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка серии «двоячка в голову, левый ранхауст в корпус» с	ОО №34	наблюдение, упражнение

						сопротивлением»		
19.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение серии «троечка с левой руки». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
20.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «троечка с левой руки». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
21.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «троечка с левой руки» с разными соперниками»	ОО №34	наблюдение, упражнение
22.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка серии «троечка с левой руки» с сопротивлением. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
23.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
24.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
25.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «нырок под руку». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
26.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении»	ОО №34	наблюдение, упражнение
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Экскурсия в музей города»	ОО №34	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Отработка в стойке приема «нырок под	ОО №34	наблюдение, упражнение

				тренировка		руку с разными соперниками. ОФП»		
29.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50 % соперника. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
30.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80 % соперника»	ОО №34	наблюдение, упражнение
31.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изученных приемов в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
32.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изученных приемов в стойке. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
33.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
34.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные схватки с заданием. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
35.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов защиты. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
36.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
37.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение

38.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «выведение из равновесия «подсечка». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
39.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «выведение из равновесия «подсечка». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
40.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «выведение из равновесия «подсечка»	ОО №34	наблюдение, упражнение
41.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «выведение из равновесия с сопротивлением. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
42.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
43.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Подвижные игры. Сдача нормативов по ОФП, СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
44.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Вызов и оттяжка. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
45.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «вызов, оттяжка двойка». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
46.	декабрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Повторение приема «вызов, оттяжка	ОО №34	наблюдение, упражнение

				тренировка		двойка. ОФП»		
47.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» с разными соперниками»	ОО №34	наблюдение, упражнение
48.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» в движении. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
49.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов по СФП»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
50.	январь			воспитательное мероприятие, лекция, беседа	2	«Спорт и здоровье»	ОО №34	участие в мероприятии
51.	январь			тренировочное мероприятие	2	«Контрольные спарринги в рамках республиканского турнира по кикбоксингу»	ОО №34	участие в мероприятии
52.	январь			участие в соревновании	2	«Республиканский турнир по кикбоксингу»	ОО №34	протокол соревнования
53.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема двоечка, левый ранхауст. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
54.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правого прямого удара после уклона. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
55.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение левого бокового удара после уклона»	ОО №34	наблюдение, упражнение
56.	январь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Повторение приема «вызов, оттяжка	ОО №34	наблюдение, упражнение

				тренировка		двойка» в движении с разными партнерами. ОФП»		
57.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение правого прямого удара после уклона с сопротивлением»	ОО №34	наблюдение, упражнение
58.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
59.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»	ОО №34	наблюдение, упражнение
60.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
61.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
62.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
63.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение ранее изученных приемов в стойке (проход за спину). ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
64.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных в стойке (проход за спину) с разными партнерами. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
65.	февраль			учебное занятие,	2	«Отработка ранее	ОО №34	наблюдение,

				демонстрация, тренировка		изученных в стойке (проход за спину) с сопротивлением. СФП»		упражнение
66.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение в стойке перевода ударов с корпуса на голову. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
67.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову»	ОО №34	наблюдение, упражнение
68.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
69.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову в движении. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
70.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
71.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
72.	февраль			учебное занятие, демонстрация,	2	«Отработка в стойке перевода ударов с	ОО №34	наблюдение, упражнение

				тренировка		корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой на время. СФП»		
73.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
74.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «двоечка уклон правый прямой. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
75.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «двоечка уклон правый прямой. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
76.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прием «двоечка уклон правый прямой с разными партнерами. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
77.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в партере приема «двоечка уклон правый прямой. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
78.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара ноги. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
79.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двоечка уклон правый прямой с добавлением удара	ОО №34	наблюдение, упражнение

						ноги с сопротивлением. ОФП»		
80.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 50 %. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
81.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 75-80 %. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
82.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением с разными партнерами. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
83.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
84.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
85.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение ранее изученных приемов в стойке. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение

86.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
87.	апрель			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Встреча с ветеранами кикбоксинга»	ОО №34	участие в мероприятии
88.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50 %. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
89.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
90.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно- тренировочные схватки по заданию. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
91.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в партере раннее изученных приемов. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
92.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
93.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
94.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
95.	апрель			тренировочное мероприятие	2	«Контрольные спарринги в рамках	ОО №34	участие в мероприятии

						Первенства города Набережные Челны по кикбоксингу»		
96.	апрель			участие в соревновании	2	«Первенство города Набережные Челны по кикбоксингу»	ОО №34	протокол соревнования
97.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке в движении нырка под разные руки. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
98.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка контратаки после нырка. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
99.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
100.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног с контратакой. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
101.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно- тренировочные схватки по заданию. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
102.	май			участие в соревновании	2	«Первенство ГДТДиМ»	ОО №34	протокол соревнования
103.	май			участие в соревновании	2	«Первенство ГДТДиМ»	ОО №34	протокол соревнования
104.	май			восстановительное мероприятие	2	«Массаж»	ОО №34	участие в мероприятии
105.	май			восстановительное мероприятие	2	«Самомассаж»	ОО №34	участие в мероприятии
106.	май			восстановительное мероприятие	2	«Сауна»	ОО №34	участие в мероприятии
107.	май			контрольное занятие,	2	«Контроль по итогу	ОО №34	протокол

				демонстрация, практическая работа		года. Выполнение технических действий за определенное время»		контрольных нормативов
108.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Контроль по итогу года. Тренировочный спарринг»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
					216			

Календарный учебный график программы «Кикбоксинг», 4 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количес тво часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Правила по технике безопасности»	ОО №34	опрос, анкетирование
2.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»	ОО №34	опрос, упражнение
3.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Правила соревнований по кикбоксингу»	ОО №34	опрос
4.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ОО №34	протокол контрольных нормативов

5.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Повторение изученных ударов ногами («фронткик», «сайдкик», «ранхауст», «экскик», «сайдкик с разворота»). СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
6.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изученных ударов ногами («фронткик», «сайдкик», «ранхауст», «экскик», «сайдкик с разворота») с разными партнерами. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
7.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Приемы в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
8.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение ударов руками (прямой, боковой, апперкот). СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
9.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение связки рук с ногами. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
10.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изучение ударов «двоечка». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
11.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов «двоечка» в движении. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
12.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов «двоечка» с сопротивлением 50%	ОО №34	наблюдение, упражнение

						партнера. ОФП»		
13.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов «двочка» с сопротивлением 75- 80% партнера. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение серии «двочка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «двочка в голову, левый ранхауст в корпус». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
16.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «двочка в голову, левый ранхауст в корпус» с разными соперниками. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
17.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка серии «двочка в голову, левый ранхауст в корпус» с сопротивлением»	ОО №34	наблюдение, упражнение
18.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение серии «троечка с левой руки». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
19.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «троечка с левой руки». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
20.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение серии «троечка с левой руки» с разными соперниками»	ОО №34	наблюдение, упражнение
21.	октябрь			учебное занятие,	2	«Отработка серии	ОО №34	наблюдение,

				демонстрация, тренировка		«троечка с левой руки» с сопротивлением. ОФП»		упражнение
22.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
23.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
24.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «нырок под руку». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
25.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении»	ОО №34	наблюдение, упражнение
26.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с разными соперниками. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
27.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50 % соперника. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
28.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80 % соперника»	ОО №34	наблюдение, упражнение
29.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изученных приемов в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение

30.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение изученных приемов в стойке. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
31.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
32.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно- тренировочные схватки с заданием. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
33.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов защиты. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
34.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
35.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
36.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «выведение из равновесия «подсечка». ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
37.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «выведение из равновесия «подсечка». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
38.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «выведение из равновесия «подсечка»	ОО №34	наблюдение, упражнение
39.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «выведение из равновесия с	ОО №34	наблюдение, упражнение

						сопротивлением. ОФП»		
40.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
41.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Подвижные игры. Сдача нормативов по ОФП, СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
42.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Вызов и оттяжка. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
43.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «вызов, оттяжка двойка». СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
44.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «вызов, оттяжка двойка. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
45.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» с разными соперниками»	ОО №34	наблюдение, упражнение
46.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «вызов, оттяжка двойка» в движении. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
47.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема двоечка, левый ранхауст. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
48.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правого прямого удара после уклона. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение

49.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
50.	январь			тренировочное мероприятие	2	«Контрольные спарринги в рамках республиканского турнира по кикбоксингу»	ОО №34	участие в мероприятии
51.	январь			участие в соревновании	2	«Республиканский турнир»	ОО №34	протокол соревнования
52.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение левого бокового удара после уклона»	ОО №34	наблюдение, упражнение
53.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «вызов, оттяжка двойка» в движении с разными партнерами. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
54.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение правого прямого удара после уклона с сопротивлением»	ОО №34	наблюдение, упражнение
55.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
56.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»	ОО №34	наблюдение, упражнение
57.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
58.	январь			учебное занятие,	2	«Учебно-	ОО №34	наблюдение,

				демонстрация, тренировка		тренировочные схватки. СФП»		упражнение
59.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
60.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке (проход за спиной). ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
61.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка раннее изученных в стойке (проход за спину) с разными партнерами. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
62.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ранее изученных в стойке (проход за спину) с сопротивлением. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
63.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение в стойке перевода ударов с корпуса на голову. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
64.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову»	ОО №34	наблюдение, упражнение
65.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову с разными партнерами. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
66.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке перевода ударов с корпуса на голову в	ОО №34	наблюдение, упражнение

						движении. СФП»		
67.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
68.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
69.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке перевода ударов с корпуса на голову с добавлением ранхауста левой, фронткика правой на время. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
70.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
71.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «двочка уклон правый прямой. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
72.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение приема «двочка уклон правый прямой. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
73.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прием «двочка уклон правый прямой с разными	ОО №34	наблюдение, упражнение

						партнерами. ОФП»		
74.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в партере приема «двочка уклон правый прямой. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
75.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
76.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
77.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 50 %. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
78.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка приема «двочка уклон правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением 75-80 %. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
79.	март			учебное занятие, демонстрация,	2	«Отработка приема «двочка уклон	ОО №34	наблюдение, упражнение

				тренировка		правый прямой с добавлением удара ноги с сопротивлением с разными партнерами. СФП»		
80.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
81.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
82.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
83.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
84.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50 %. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
85.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
86.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
87.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в партере раннее изученных приемов.	ОО №34	наблюдение, упражнение

						СФП»		
88.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
89.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
90.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
91.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке в движении нырка под разные руки. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
92.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка контратаки после нырка. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
93.	апрель			участие в соревновании	2	«Первенство ГДТДиМ»	ОО №34	протокол соревнования
94.	апрель			участие в соревновании	2	«Первенство ГДТДиМ»	ОО №34	протокол соревнования
95.	апрель			участие в соревновании	2	«Первенство ГДТДиМ»	ОО №34	протокол соревнования
96.	апрель			тренировочное мероприятие	2	«Контрольные спарринги в рамках Первенства города Набережные Челны по кикбоксингу»	ОО №34	участие в мероприятии
97.	апрель			участие в соревновании	2	«Первенство города Набережные Челны по кикбоксингу»	ОО №34	протокол соревнования
98.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
99.	май			учебное занятие,	2	«Учебно-	ОО №34	наблюдение,

				демонстрация, тренировка		тренировочные схватки по заданию. СФП»		упражнение
100.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке провалов от прямых ударов ног, ОФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
101.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка в стойке защиты от разных ударов ног с контратакой. СФП»	ОО №34	наблюдение, упражнение
102.	май			участие в соревновании	2	«Республиканский турнир»	ОО №34	протокол соревнования
103.	май			участие в соревновании	2	«Республиканский турнир»	ОО №34	протокол соревнования
104.	май			восстановительное мероприятие	2	«Массаж»	ОО №34	участие в мероприятии
105.	май			восстановительное мероприятие	2	«Самомассаж»	ОО №34	участие в мероприятии
106.	май			восстановительное мероприятие	2	«Сауна»	ОО №34	участие в мероприятии
107.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Итоговый контроль. Выполнение технических действий за определенное время в стойке»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
108.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Итоговый контроль. Учебно- тренировочные спарринги «Навыки ведения боя»	ОО №34	протокол контрольных нормативов
					216			