

**УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2023г., протокол № 1

Утверждена приказом  
МБОУ ДО ДЮСШ  
от 31.08.2023 г. № 53-од  
И.о. директора

Д.С. Солопов



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«КИКБОКСИНГ»  
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации– 3 года

**Авторы-составители:**

Матушкина Юлия Владимировна, методист,  
Волошенко Оксана Валерьевна, методист,  
Кромм Роман Викторович, тренер-  
преподаватель

**Мичуринск 2023**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КИКБОКСИНГ»
<b>3. Сведения об авторе-составителе программы:</b>	
3.1. Ф.И.О., должность, стаж	Матушкина Юлия Владимировна, методист, Волошенко Оксана Валерьевна, методист, Кромм Роман Викторович, тренер-преподаватель
<b>4. Сведения о программе</b>	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных</p>

	<p>общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию к режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав учреждения;</p> <p>Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Правительством Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р.</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Тип программы	Модифицированная
4.6. Вид программы	Общеразвивающая
4.7. Форма обучения	Очная
4.8. Возраст учащихся по программе	12-18 лет
4.9. Продолжительность обучения	3 года, 828 часов

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «КИКБОКСИНГ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы позволит осуществить физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу с учащимися, направленную на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, поможет в выборе спортивной специализации и выполнении контрольных нормативов для зачисления на начальный этап подготовки.

По форме организации: очное обучение

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Новизна** программы состоит в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения кикбоксингу, оздоровления учащихся и проведения досуговых занятий. Учащиеся не только получают основные навыки борьбы, но и учатся применять их при освоении более сложных технических движений и навыков. Базовые элементы техники кикбоксинга изучаются ступенчато, после того как занимающийся освоит технику общефизических упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных игр. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют развивать личностные качества ребенка, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Правильно спланированный процесс спортивных занятий помогает педагогу и обучающемуся определить конкретные задачи по овладению как базовыми, так и основными техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

**Актуальность.** Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий физкультурной и оздоровительной деятельности детей начального школьного возраста. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами базовых упражнений на развитие силы, ловкости, координации, быстроты, выносливости, гибкости слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области тренировочной деятельности, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических

качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

**Адресат программы.**

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 12 до 18 лет.

Условия набора учащихся: для обучения по данной программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) в возрасте от 12 до 18 лет.

Количество учащихся в группе: 10-15 человек.

**Объём и срок освоения программы.**

Объём программы: 828 часов.

Срок освоения программы – 3 года.

**Форма и режим занятий.**

Форма обучения – очная.

Организационные формы обучения: индивидуальные, групповые, фронтальные, в парах.

Формы занятий: теоретические и практические занятия. Применяются следующие методы:

*словесные:* рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение;

*наглядные:* демонстрация, просмотр видеозаписей, экскурсии;

*практические:*

- групповое освоение приемов (без партнера) под общую команду;
- групповое освоение приемов (с партнером) под общую команду;
- самостоятельное освоение приемов в парах, свободно передвигающихся по залу;
- условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);
- освоение учащимися приемов в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;
- условный бой с широкими технико – тактическими задачами.

*образовательные события:* соревнования и показательные выступления.

При организации самостоятельной работы и работы по индивидуальным учебным заданиям используются инструктаж, консультации.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.** Группы сформированы в соответствии с возрастом учащихся - 12-14 лет, 14-16 лет, 16-18 лет. Состав групп постоянный.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксингом, выполнение спортивных разрядов, ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия для дальнейшего овладения спортивным мастерством кикбоксинга.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены кикбоксера;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам, ударам, защитам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным общеразвивающим упражнениям;
- сформировать представление о спортивном спарринге.

#### **развивающие:**

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление обучающихся.
- ознакомить, с элементами, упражнениями, приемами кикбоксинга.

#### **воспитательные:**

- прививать стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у обучающихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить обучающимся внутреннюю дисциплину, культуру поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.
- Развивать эстетические и нравственные качества личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

#### Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Водное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	беседа, опрос
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта.</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	14	1	13	тестирование
1.2	История кикбоксинга.	10	1	9	тестирование
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>84</b>	
2.1	Основные направления тренировки.	20	2	18	тестирование
2.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	30	2	28	тестирование
2.3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	40	2	38	тестирование
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
3.1	Общая характеристика тренировки юных спортсменов	42	6	36	тестирование
<b>4.</b>	<b>Кикбоксинг.</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
4.1	Физическая подготовка кикбоксёров.	12	2	10	тестирование
4.2	Техническая подготовка.	10	2	8	тестирование
4.3	Тактическая подготовка.	8	2	6	тестирование
<b>5.</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
5.1	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг»,	14	2	12	тестирование

	«Петушиный бой», «Перетягивание через черту». Спортивные игры – футбол.				
5.2	Подвижные игры: «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю». Спортивные игры - баскетбол.	14	2	162	тестирование
5.3	Подвижные игры: «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры - гандбол.	12	2	10	тестирование
<b>6.</b>	<b>Специальные навыки.</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
6.1	Выполнение базовой техники.	40		40	тестирование
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	контрольные игры
7.1	Соревновательная подготовка.	6		6	
	<b>Итоговое занятие.</b> Прием контрольных нормативов и тестов.	<b>2</b>		<b>2</b>	тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>27</b>	<b>249</b>	

### Содержание учебного плана

#### Вводное занятие.

##### *Теория:*

- инструктаж по технике безопасности;
- предупреждение травм несчастных случаев в спортивном зале;
- обеспечение безопасности на занятиях: дисциплина, регулярные медицинские осмотры.

- гигиена спортсмена (понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности; гигиена тела, одежды и обуви; питьевой режим; режим дня, сон; вредные привычки; профилактика асоциального поведения);

- состояние и развитие спортивного кикбоксинга в России.
- строение организма человека и влияние кикбоксинга на физическое развитие человека.

##### *Практика:*

- первая помощь при несчастных случаях;
- различные виды кикбоксинга, их отличительные особенности.

#### **Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

##### **Тема 1.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»**



*Теория.* Техника безопасности на занятиях кикбоксингом.

Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ.

*Практика.* Основные части тренировки: вводная, основная и заключительная части. Упражнения, выполняемые для развития общих физических качеств и специальных физических качеств кикбоксера.

### **Тема 1.2. «История кикбоксинга»**

*Теория:* Традиции единоборств, их история и предназначение. История кикбоксинга. История кикбоксинга в России. Понятие о гигиене и санитарии.

*Практика.* Демонстрация традиций кикбоксинга. Особенности экипировки. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

## **Раздел 2. «Общая физическая подготовка»**

### **Тема 2.1. «Основные направления тренировки»**

*Теория.* Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – кикбоксинг, и овладение основами техники.

*Практика.* Выполнение основных элементов начальной подготовки кикбоксера.

### **Тема 2.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»**

*Теория.* Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Социальные функции физической культуры и спорта. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. Кикбоксинг, как система функционального развития, поддержание функциональной формы.

*Практика.* Выполнение основных элементов начальной подготовки кикбоксера.

### **Тема 2.3. «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов»**

*Теория.* Начальные, основные, атакующие технические действия. Стойки и проекции на горизонтальную плоскость. Боевые позы. Классификация техники ударов. Защитные технические действия. Контактная защита.

*Практика.* Освоение вышеперечисленного.

## **Раздел 3. «Общая и специальная физическая подготовка»**

### **Тема 3.1. «Общая характеристика тренировки юных спортсменов»**

*Теория.* Понятие о учебно-тренировочном занятии; его цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности кикбоксёров. Понятие об индивидуальном плане и графике учебно-тренировочных занятий кикбоксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся. Спортивный инвентарь и приспособления.

*Практика.* Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные

движения.

## **Раздел 4. «Кикбоксинг»**

### **Тема 4.1. «Физическая подготовка кикбоксёров»**

*Теория.* Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кикбоксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

*Практика:* Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах. Развитие специальной выносливости.

### **Тема 4.2. «Техническая подготовка»**

*Теория.* Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства кикбоксёров.

*Практика:* Изучение боевой стойки кикбоксера, передвижение кикбоксера. Классификация кикбоксёрских ударов и защитных действий на разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.

### **Тема 4.3. «Тактическая подготовка»**

*Теория.* Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

*Практика.* Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

## **Раздел 5. «Различные виды спорта и подвижные игры»**

### **Тема 5.1. «Подвижные игры»**

*Теория.* Виды подвижных игр. Правила игр: «Команда быстроногих», «Тяни вкруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

*Практика.* Занятие подвижными играми.

## **Раздел 6. «Специальные навыки»**

### **Тема 6.1. «Выполнение базовой техники»**

*Теория.* Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или

вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

*Практика.* Освоение техники выполнения.

## **Раздел 7. «Участие в соревнованиях»**

### **Тема 7.1. Соревновательная подготовка**

*Теория.* Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и нравы, весовые категории, форма одежды.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

### **Итоговое занятие**

*Теория.* Тренировочные задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

*Практика.* Прием контрольных нормативов и тестов.

## **Второй год обучения**

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Водное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	беседа, опрос
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта.</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	
1.1	Физическая культура и спорт в России.	10	2	8	тестирование
1.2	Техника безопасности.	10	1	9	тестирование
1.3	История кикбоксинга.	2	2		беседа, опрос
1.4	Гигиена.	2	2		беседа, опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	
2.1	Строевые упражнения.	60	6	54	тестирование
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

3.1	Специальные и специально-вспомогательные упражнения.	42	6	36	тестирование
<b>4.</b>	<b>Кикбоксинг.</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	
4.1	Боковые удары.	20	2	18	тестирование
4.2	Прямые удары.	20	2	18	тестирование
4.3	Серии ударов.	20	2	18	тестирование
<b>5.</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
5.1	Спортивные игры.	14	2	12	тестирование
5.2	Плавание.	14	2	12	тестирование
5.3	Лыжи.	12	2	10	тестирование
<b>6.</b>	<b>Специальные навыки.</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
6.1	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	20		20	тестирование
6.2	Тактика ближнего боя.	20		20	
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	контрольные игры
7.1	Судейство на соревнованиях.	6		6	
	<b>Итоговое занятие.</b> Прием контрольных нормативов и тестов.	<b>2</b>		<b>2</b>	тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>32</b>	<b>244</b>	

### Содержание учебного плана

#### Вводное занятие.

##### Теория:

- инструктаж по технике безопасности;
- предупреждение травматизма и несчастных случаев в спортивном зале;
- обеспечение безопасности на занятиях: дисциплина, регулярные медицинские осмотры.
- гигиена спортсмена (понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности; гигиена тела, одежды и обуви; питьевой режим; режим дня, сон; вредные привычки; профилактика асоциального поведения);

##### Практика:

- первая помощь при несчастных случаях;
- различные виды кикбоксинга, их отличительные особенности.

## **Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

### **Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.**

*Теория.* Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития общих физических качеств и специальных физических качеств.

### **Тема 1.2. «Техника безопасности»**

*Теория.* Техника безопасности на занятиях кикбоксингом.

*Практика.* Правила поведения в спортивном зале. Использование инвентаря.

### **Тема 1.3. «История кикбоксинга»**

*Теория.* Традиции единоборств, их история и предназначение. История кикбоксинга. История кикбоксинга в России.

### **Тема 1.4. «Гигиена»**

*Теория.* Понятие о гигиене и санитарии. Основные правила закаливания.

## **Раздел 2. «Общая физическая подготовка»**

### **Тема 2.1. «Строевые упражнения»**

*Теория.* Применение средств общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

*Практика.* Выполнение упражнений.

## **Раздел 3. «Общая и специальная физическая подготовка»**

### **Тема 3.1. «Специальные и специально-вспомогательные упражнения»**

*Теория.* Подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в

голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

*Практика.* Практические занятия.

#### **Раздел 4. «Кикбоксинг»**

##### **Тема 4.1. «Боковые удары»**

*Теория.* Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

*Практика.* Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

##### **Тема 4.2. «Прямые удары»**

*Теория.* Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях

*Практика.* Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

##### **Тема 4.3. «Серии ударов»**

*Теория.* Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

*Практика.* Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

#### **Раздел 5. «Различные виды спорта и подвижные игры»**

##### **Тема 5.1. «Спортивные игры»**

*Теория.* Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

*Практика.* Практическое занятие.

##### **Тема 5.2. «Плавание»**

*Теория.* Плавание. Приемы спасения утопающих.

*Практика.* Освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Игры в воде.

##### **Тема 5.3. «Лыжи»**

*Теория.* Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.

*Практика.* Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов.

Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

#### **Раздел 6. «Специальные навыки»**

##### **Тема 6.1. «Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции»**

*Теория.* Тактика боя на средней и дальней дистанции.

*Практика.* Совершенствование техники и тактики боя на средней и

изучение дальней дистанций в условных и вольных боях.

### **Тема 6.2. «Тактика ближнего боя».**

*Теория.* Тактические особенности ближнего боя.

*Практика.* Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

## **Раздел 7. «Участие в соревнованиях»**

### **Тема 7.1. «Судейство на соревнованиях»**

*Теория.* Правила соревнований.

*Практика.* Судейство на соревнованиях в группе выполнение роли секундометриста. Помощь в организации соревнований.

### **Итоговое занятие**

*Теория.* Тренировочные задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

*Практика.* Прием контрольных нормативов и тестов.

## **Третий год обучения**

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Водное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	беседа, опрос
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта.</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	
1.1	Соревнования. Подготовка к ним.	12	2	10	тестирование
1.2	Гигиена в спорте.	12	2	10	тестирование
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	
2.1	Упражнения с предметами.	20	6	14	тестирование
2.2	Акробатические упражнения.	20	6	14	тестирование
2.3	Упражнения на гимнастических снарядах.	20	6	14	тестирование
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

	<b>физическая подготовка.</b>				
3.1	Совершенствование специальных и специально-вспомогательные упражнения.	42	6	36	тестирование
<b>4.</b>	<b>Кикбоксинг.</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	
4.1	Боевая стойка и передвижение.	30	4	26	тестирование
4.2	Различные виды ударов и серии ударов.	30	4	26	тестирование
<b>5.</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
5.1	Подвижные игры.	8	1	7	тестирование
5.2	Спортивные игры.	8	1	7	тестирование
5.3	Плавание.	8	1	7	тестирование
5.4	Лыжи.	8	1	7	тестирование
5.5	Коньки.	8	1	7	тестирование
<b>6.</b>	<b>Специальные навыки.</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
6.1	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	20		20	тестирование
6.2	Тактика ближнего боя.	20		20	
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	контрольные игры
7.1	Судейство на соревнованиях.	6		6	
	<b>Итоговое занятие.</b> Прием контрольных нормативов и тестов.	<b>2</b>		<b>2</b>	тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>32</b>	<b>244</b>	

### Содержание учебного плана

#### Вводное занятие.

##### Теория:

- инструктаж по технике безопасности;



- предупреждение травматизма и несчастных случаев в спортивном зале;
- обеспечение безопасности на занятиях: дисциплина, регулярные медицинские осмотры.
- физиологические аспекты занятий физической культурой.

*Практика:*

- первая помощь при несчастных случаях;
- техника движений рук и ног, дыхательная активность.

## **Раздел 1. «Теоритические основы физической культуры и спорта»»**

### **Тема 1.1. Соревнования. Подготовка к ним.**

*Теория.* Основные команды судей и тренера. Соревнования по кикбоксингу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

*Практика.* Экипировка спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви.

### **Тема 1.2. Гигиена в спорте.**

*Теория.* Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

*Практика.* Формирование режима дня, режима питания. Закливание.

## **Раздел 2. «Общая физическая подготовка»**

### **Тема 2.1. «Упражнения с предметами»**

*Теория.* Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).

*Практика.* Выполнение упражнений.

### **Тема 2.2. «Акробатические упражнения»**

*Теория.* Акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

*Практика.* Выполнение упражнений.

### **Тема 2.3. «Упражнения на гимнастических снарядах»**

*Теория.* Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

*Практика.* Выполнение упражнений.

## **Раздел 3. «Общая и специальная физическая подготовка»**

### **Тема 3.1. «Совершенствование специальных и специально-вспомогательные упражнений»**

*Теория.* Подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в

голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

*Практика.* Практическое занятие.

#### **Раздел 4. «Кикбоксинг»**

##### **Тема 4.1. «Боевая стойка и передвижение»**

*Теория.* Особенности боевой стойки. Различные виды передвижений.

*Практика.* Совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

##### **Тема 4.2. «Различные виды ударов и серии ударов»**

*Теория.* Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов. Разбор основных ошибок исполнения.

*Практика.* Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Совершенствование серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

#### **Раздел 5. «Различные виды спорта и подвижные игры»**

##### **Тема 5.1. «Подвижные игры»**

*Теория.* Различные подвижные игры. «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

*Практика.* Практические занятия.

##### **Тема 5.2. «Спортивные игры»**

*Теория.* Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол. Правила игр.

*Практика.* Практические занятия.

##### **Тема 5.3. «Плавание»**

*Теория.* Приемы спасения утопающих.

*Практика.* Освоение техники одного из способов плавания,

проплывание различных дистанций без учета времени. Игры в воде.

#### **Тема 5.4. «Лыжи»**

*Теория.* Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.

*Практика.* Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Спуски и подъемы на небольших склонах. Прогулки и походы на лыжах.

#### **Тема 5.5. «Коньки»**

*Теория.* Техника катания на коньках.

*Практика.* Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

### **Раздел 6. «Специальные навыки»**

#### **Тема 6.1. «Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции»**

*Теория.* Тактика боя на средней и дальней дистанции.

*Практика.* Совершенствование техники и тактики боя на средней и изучение дальней дистанций в условных и вольных боях.

#### **Тема 6.2. «Тактика ближнего боя».**

*Теория.* Тактические особенности ближнего боя.

*Практика.* Подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

### **Раздел 7. «Участие в соревнованиях»**

#### **Тема 7.1. «Судейство на соревнованиях»**

*Теория.* Правила соревнований.

*Практика.* Судейство на соревнованиях в группе выполнение роли секундометриста.

#### **Итоговое занятие**

*Теория.* Тренировочные задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения. Правила приема контрольных нормативов.

*Практика.* Прием контрольных нормативов и тестов.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Первый год обучения**

##### **Результаты обучения (предметные результаты)**

- будут знать фронтальную, левостороннюю и правостороннюю стойку;
- будут знать передвижения в этих стойках;
- будут знать прямые удары руками и ногами;
- будут знать защиту от прямых ударов руками и ногами;
- будут знать историю развития кикбоксинга и правила проведения и судейства соревнований по кикбоксингу и боксу.
- будут знать технико-тактические термины, соответствующие 1

году обучения;

- будут уметь координировано передвигаться в боевых стойках;
- будут уметь сокращать, разрывать, сохранять дальнюю дистанцию при атаке и защите;
- атаковать и защищаться от одиночных прямых ударов руками и ногами.

**Результат воспитывающей деятельности.**

- у учащихся будут воспитаны такие морально-волевые качества, как смелость и решительность;
- учащиеся будут воспитаны активными гражданами, культурными и грамотными людьми;
- у учащихся будут сформированы здоровьесберегающая компетенция: привита потребность в здоровом образе жизни; сформированы знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
- у учащихся будет воспитано положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

**Результаты развивающей деятельности (личностные результаты).**

- у учащихся будут развиты физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- у учащихся будет развито восприятие, мышление, внимание, память;
- у учащихся будет развита коммуникативная компетенция: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, умение работать в команде.

**Второй год обучения**

**Результаты обучения (предметные результаты)**

- будут знать правила кикбоксинга;
- будут знать прямые и боковые удары руками и ногами;
- будут знать комбинации из прямых и боковых ударов ногами и руками;
- будут знать технико-тактические термины, соответствующие 2 году обучения
- будут уметь сокращать, разрывать, сохранять среднюю и ближнюю дистанцию при атаке и защите;
- будут уметь атаковать и защищаться от одиночных прямых и боковых ударов руками и ногами;
- будут уметь атаковать и защищаться от комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами на месте и в движении;
- будут уметь применять финты и обманные действия при помощи рук и ног.

**Результат воспитывающей деятельности.**

- учащиеся будут воспитаны активными гражданами, культурными и грамотными людьми;
- у учащихся будут воспитаны самостоятельность и организованность;
- у учащихся будут сформированы здоровьесберегающая

компетенция: привита потребность в здоровом образе жизни; сформированы знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;

- у учащихся будет воспитано положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

- у учащихся будет воспитано чувство уверенности в себе;

- у учащихся будут сформирована адаптивная компетенция: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;

- у учащихся будет сформировано чувство гражданственности, патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и их подвигам, закону и правопорядку, старшему поколению и человеку труда, взаимоуважения и бережного отношения к культурному наследию и традициям страны.

#### **Результаты развивающей деятельности (личностные результаты).**

- у учащихся будут развиты физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;

- у учащихся будет развито восприятие, мышление, внимание, память;

- у учащихся будет развита коммуникативная компетенция: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, умение работать в команде;

- у учащихся будет развита информационная компетенция: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности.

### **Третий год обучения**

#### **Результаты обучения (предметные результаты)**

- будут знать краткие сведения о строении организма человека;

- будут знать понятийный аппарат кикбоксинга, грамотно им пользоваться, интересно и доступно излагать свои знания о выбранном виде спорта;

- будут знать порядок присвоения спортивных разрядов.

- будут уметь атаковать и защищаться от ударов снизу руками, ударов сверху и в сторону ногами;

- будут уметь атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками и ногами на месте и в движении.

- будут уметь свободно перемещаться в боевой стойке;

- будут уметь провести вводную и заключительную часть занятия.

- будут уметь оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- будут уметь отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- будут уметь выполнять «мостик», «шпагат», «колесо», стойку на руках.

### **Результат воспитывающей деятельности.**

- учащихся будут воспитаны активными гражданами, культурными и грамотными людьми;
- у учащихся будут воспитаны самостоятельность и организованность;
- у учащихся будет сформирована здоровьесберегающая компетенция: привита потребность в здоровом образе жизни; сформированы знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
- у учащихся будет воспитано положительное отношение и устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой;
- у учащихся будет сформирована адаптивная компетенция: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- у учащихся будет сформировано чувство гражданственности, патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и их подвигам, закону и правопорядку, старшему поколению и человеку труда, взаимоуважения и бережного отношения к культурному наследию и традициям страны.

### **Результаты развивающей деятельности (личностные результаты).**

- у учащихся будут развиты физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- у учащихся будет развито восприятие, мышление, внимание, память;
- у учащихся будет развита коммуникативная компетенция: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, умение работать в команде;
- у учащихся будет развита информационная компетенция: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- у учащихся будет развита компетенция эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Учебный период – с 01.09.2021г. по 19.07.2022г.

Количество учебных недель – 46.

Количество учебных дней – 138.

Календарный учебный график представлен в таблице - приложение 1.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- ринг бхб;
- мешки боксерские;
- лапы;
- перчатки боксерские;
- макивары ручные для отработки ударов ногами;
- гири, гантели, штанга;
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- секундомер.

Спортивное снаряжение кикбоксера:

- длинные спортивные свободные штаны синего или красного цвета прикрывающие щиколотку, без карманов, пуговиц и ремней;
- футболка для сейм и лайт-контакта;
- паховые щитки должны быть под одеждой;
- футы, щитки, шлем, капа, бинты, боксерские перчатки.

#### **Информационное обеспечение**

Компьютер, принтер, музыкальный центр, видеопроектор.

#### **Методическое обеспечение**

Темы для проведения бесед с учащимися:

- тема «Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале, техника безопасности»;
- тема «Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях»;
- тема «Основные разделы кикбоксинга».

#### **Дидактический материал**

Циклограммы ударов руками, ногами, защит уклоном, отклоном, шагом назад, в сторону, нырком, подставкой.

### **2.3. Формы аттестации**

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

**Текущий контроль** осуществляется тренером-преподавателем, ведущим занятие, ведется регулярно (в рамках расписания).

*Формой текущего контроля* обучающихся является: беседа, тестирование.

*Средствами текущего контроля* является контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке по виду спорта «кикбоксинг».

**Промежуточная аттестация** обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год).

*Формой промежуточной аттестации* обучающихся являются итоговое занятие, сдача нормативов.

*Средствами промежуточной аттестации* обучающихся являются контрольно-переводные нормативы по кикбоксингу для спортивно-оздоровительных групп.

**Итоговая аттестация** проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

*Форма итоговой аттестации:* контрольные испытания, которые проводятся в виде тестирования по общей и специальной физической подготовке.

*Средствами итоговой аттестации* являются контрольно-тестовые упражнения.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- аналитическая справка,
- учебное тестирование;
- анкетирование;
- выполнение спортивных нормативов.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- соревнования,
- открытые занятия.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- показательные выступления,
- карты достижений каждого учащегося (личная карточка спортсмена);
- портфолио учащегося (личное дело).



**2.4. Оценочные материалы**  
Перечень тестов (ОФП и СФП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
1.	Количество ударов по воздуху руками за 8 сек	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	25	20

«+» - упражнение выполнено (5 баллов)

«-» - упражнение не выполнено (0 баллов)

Таблица подсчета баллов для оценки общей физической и специальной физической подготовки

Количество набранных баллов	Уровень выполнения
25 – 35 баллов	Высокий
15 – 25 баллов	Выше среднего
10 – 15 баллов	Средний
0 – 10 баллов	Низкий

**Комплекс**

контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности

«Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до

0,01 секунды.

«Бег 1000 метров». Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

«Подтягивание из виса на высокой перекладине». Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см». Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: Вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины по верхнему краю – 90см.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)». Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

«Количество ударов по воздуху руками за 8 сек». Боксер бьет в мешок в течение 8-ми секунд максимально быстро. Считается число ударов.

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков кикбоксинга зависит от использования методов обучения.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся словесный, наглядный и практический методы.

*Словесный метод* - рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения.

Использование словесного метода помогает тренеру-преподавателю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики единоборств предусматривают использование словесного метода (объяснение, разбор и оценка действий обучающихся), который используется в подготовительной и заключительной частях занятия. Возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд.

*Наглядный метод* – показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники кикбоксера; кино- и видеоматериалов соревнований квалифицированных кикбоксеров; учебных и наглядных пособий; демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция.

Использование наглядного метода помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению.

*Практический метод* в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

*Игровой и соревновательный методы* широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным

правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения.

Для соревновательного метода характерны:

- достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство.

Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны:

- сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
- комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств;
- творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях;
- комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники кикбоксинга позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями.

### **Методы воспитания**

Методы воспитательного воздействия на формирующуюся личность спортсмена - это особые способы организованной педагогической деятельности, направленные на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определенного личностного качества.

Большинство научных подходов к классификации методов воспитания связано с разделением их воздействия на личностные сферы ребенка: на сферу сознания, поведения и эмоционально-волевою сферу.

Центральным методом воспитательного воздействия, охватывающим сознание, чувства и волю воспитанника, является *метод убеждения*.

Способы убеждающего воздействия разнообразны:

- информационно-доказательные (рассказ, объяснение, разъяснение, лекцию, инструктаж);
- самостоятельный поиск воспитанниками информации (наблюдение, экскурсии, походы и экспедиции, библиографический поиск, поиск через СМИ);
- творческая самостоятельная работа;

- самоубеждение через обсуждение проблемы и убеждение других (доклад, дискуссию, диспут, конференцию).

Среди приемов убеждающего воздействия, продуцирующих атмосферу доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, выделяют следующие: уважение, сочувствие, предостережение.

Убеждая, необходимо использовать разнообразные способы влияния на психическую сферу формирующейся личности спортсмена, например: внушение, заражение, подражание.

Для формирования социально ценного поведения спортсмена необходимо использовать методы формирования привычного поведения: упражнение, приучение, поручение, конфликтные ситуации, воспитывающие ситуации.

Метод приучения целесообразно использовать тогда, когда требуется за короткий срок сформировать необходимые навыки поведения. Тренер задает образец правильных действий, требует от детей соответствующего поведения, а главное, добивается регулярного повторения требуемого поведения. Необходимо учитывать, что приучение включает в себя элементы принуждения, поэтому неправомерно использовать этот метод в качестве единственного.

Применение метода поручения дает возможность спортсмену пережить и проявить свою ответственность перед группой, наставником, самим собой.

Метод конфликтных ситуаций заключается в использовании стихийно возникающих острых противоречий в отношениях юных спортсменов в педагогических целях.

Использование метода воспитывающих ситуаций не ограничивая свободу воспитанников, упражняет их в правильном поведении. Воспитывающая ситуация в спорте - это подготовленный тренером фрагмент деятельности детей с заранее заданными условиями и обстоятельствами, которые формируют определенный тип отношений. Спортсмены, включаясь в ситуацию, делают нравственный выбор, который уже запланирован педагогом.

К методам воспитания, активно побуждающим спортсмена к действию, относятся следующие стимулирующие методы:

- поощрение;
- ситуация переживания успеха;
- требование;
- принуждение и др.

### **Формы организации учебного занятия**

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе учащихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические.

*Теоретические занятия* проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала обучающиеся осваивают на практических занятиях.

*Учебные занятия* ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика.

На *контрольных занятиях* принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

*Соревновательные занятия* проводят в форме неофициальных. Это может быть соревнования по ОФП с целью выявления готовности занимающегося к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

Рекомендации по проведению учебных занятий

*Организационно-методические указания.*

Эффективность тренировочных занятий в плавании зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

*Преимущественно техническая и тактическая направленность учебных занятий.*

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

*Постоянное совершенствование двигательных и психо-эмоциональных качеств, функциональной подготовленности.*

Владение техникой выполнения и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

*Создание резервных функциональных возможностей каратистов для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.*

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить

спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

*Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.*

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований.

*Ранжирование соревнований в годичном цикле.*

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

*Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.*

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

*Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки*

На различных возрастных этапах подготовки пловцов по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит

более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов. При проведении занятий спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.



### Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Урок (ознакомительное занятие)	Словесный, сенсорный	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	беседа, опрос
2.	Общефизическая подготовка	Урок (практическое занятие)	Словесный, игровой, метод регламента	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	опрос, тестирование, учебные игры
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Урок (практическое занятие)	Словесный, игровой.	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	опрос, тестирование, учебные игры
4.	Общая и специальная физическая подготовка	Урок (практическое занятие)	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	тестирование, учебные игры
5.	Кикбоксинг	Урок (практическое занятие)	Словесный, сенсорный, метод регламента,	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	тестирование
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	Урок (практическое занятие)	Словесный, игровой.	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	опрос, тестирование, учебные игры
7.	Специальные навыки	Урок (практическое занятие)	Словесный, игровой, метод регламента	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	опрос, тестирование, учебные игры
8.	Участие в соревнованиях	Соревнование	Словесный, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	контрольные игры

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
9.	Прием контрольных нормативов и тестов	Урок (практическое занятие)	Словесный, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	тестирование

## **2.6. Список литературы**

### **Для педагогов:**

1. Атилов А.А., Кик-боксинг лоу-кик. — М.: Доберман, 2007г.
2. Аристамбеков С.К., Кикбоксинг: эффективная система тренировок.— М.: Лидер, 2006г.
3. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/Акопян А.О., КалмыковЕ.В., Кургузов Г.В. Издательство: Советский спорт, 2002г.
4. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера.— М.: Медиа, 2011г.
5. Кагалик П.С., Уроки бокса для начинающих.— М.: Феникс, 2015г.
6. Перрека Д., Подготовка. Технические приемы. Поединок. — М.: Астрель, 2004г.
7. Программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.). – С.П.: издательство Планета спорт, 2013г.
8. Ситников П.С., Бокс. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2014г.
9. Стрельников В. А. , Учебно-тренировочный процесс в боксе. — М.: Научнаямысль, 2006г.
10. Филимонов В. И. , Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.— М.: Инсан, 2016г.
11. Щитов В., Современный кикбоксинг. — М.: Ассоль и К, 2015г.

### **Для обучающихся:**

1. Казакаев Е.В., Книга. Как стать кикбоксером, или 10 шагов к безопасности. – М.: Литрес, 2015г.
2. Щитов В.В., Кикбоксинг. Тренировки для начинающих с 1 по 36.— М.: Планета спорт. 2005г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).
4. Федерация кикбоксинга России - <https://fkr.ru/>.

**Календарный учебный график**  
**Спортивно-оздоровительная группа №1**  
**Первый год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	В соответствии с календарем	В соответствии с календарем	В соответствии с расписанием	беседа	2	<b>Вводное занятие.</b> Беседа по охране труда	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
<b>Раздел 1</b>					<b>24</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта:</b>		
2	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Теоретические основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
3	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Теоретические основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
4	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Теоретические основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
5	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое	2	Теоретические основы физической культуры и	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса»	опрос, беседа

				ское занятие		спорта. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ.	Ул. Федеративная, 48	
6	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Теоретические основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул. Федеративная, 48	опрос, беседа
7	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Теоретические основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул. Федеративная, 48	опрос, беседа
8	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Теоретические основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул. Федеративная, 48	опрос, беседа
9	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	История кикбоксинга Традиции единоборств, их история и предназначение. История кикбоксинга в России.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул. Федеративная, 48	тестирование
10	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	История кикбоксинга Традиции единоборств, их история и предназначение. История кикбоксинга в России.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул. Федеративная, 48	тестирование
11	-«-	-«-	-«-	Беседа,	2	История кикбоксинга	МБОУ ДО ДЮСШ	тестиро

				практическое занятие		Традиции единоборств, их история и предназначение. История кикбоксинга в России.	СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	вание
12	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	История кикбоксинга Традиции единоборств, их история и предназначение. История кикбоксинга в России.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
13	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	История кикбоксинга Традиции единоборств, их история и предназначение. История кикбоксинга в России.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 2</b>					<b>90</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>		
14	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основные направления тренировки. Основная цель тренировки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
15	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основные направления тренировки. Основная цель тренировки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
16	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основные направления тренировки. Основная цель тренировки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
17	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основные направления тренировки. Основная цель тренировки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
18	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основные направления тренировки. Основная цель тренировки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
19	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основные направления тренировки. Основная цель тренировки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
20	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основные направления тренировки. Основная цель тренировки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
21	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основные направления тренировки. Основная цель тренировки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
22	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое	2	Основные направления тренировки. Основная	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса»	тестирование

				ское занятие		цель тренировки.	Ул.Федеративная, 48	
23	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основные направления тренировки. Основная цель тренировки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
24	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
25	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
26	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
27	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
28	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

						система физического воспитания		
29	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
30	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
31	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
32	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
33	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
34	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое	2	Место и роль физической культуры и спорта в	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса»	тестирование



				ское занятие		современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	Ул.Федеративная, 48	
35	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
36	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
37	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
38	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе. Современная система физического воспитания	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
39	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
40	-«-	-«-	-«-	Беседа,	2	Основы спортивной	МБОУ ДО ДЮСШ	тестиро



50	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
51	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
52	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
53	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
54	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
55	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
56	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
57	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
58	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 3</b>					<b>42</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b>		
59	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

				занятие		учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.		
60	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
61	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
62	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
63	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
64	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

65	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
66	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
67	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
68	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
69	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
70	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

						Спортивный инвентарь и приспособления.		
71	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
72	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
73	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
74	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
75	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
76	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

				занятие		учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.		
77	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
78	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
79	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о учебно-тренировочном занятии. Возрастные особенности кикбоксёров. Спортивный инвентарь и приспособления.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 4</b>					<b>30</b>	<b>Кикбоксинг:</b>		
80	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Физическая подготовка кикбоксёров. Виды физической подготовки. Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
81	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Физическая подготовка кикбоксёров. Виды физической подготовки. Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
82	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Физическая подготовка кикбоксёров. Виды	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса»	тестирование

				ское занятие		физической подготовки. Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кикбоксёров.	Ул.Федеративная, 48	
83	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Физическая подготовка кикбоксёров. Виды физической подготовки. Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
84	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Физическая подготовка кикбоксёров. Виды физической подготовки. Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
85	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Физическая подготовка кикбоксёров. Виды физической подготовки. Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
86	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
87	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
88	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
89	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование



90	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства кикбоксёров.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
91	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
92	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
93	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
94	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 5</b>					<b>40</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры:</b>		
95	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту». Спортивные игры – футбол	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
96	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту».	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

						Спортивные игры – футбол		
97	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту». Спортивные игры – футбол	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
98	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту». Спортивные игры – футбол	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
99	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту». Спортивные игры – футбол	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
100	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту». Спортивные игры – футбол	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
101	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту». Спортивные игры – футбол	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
102	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю». Спортивные игры - баскетбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
103	-«-	-«-	-«-	Беседа,	2	Подвижные игры:	МБОУ ДО ДЮСШ	тестиро

				практическое занятие		«Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю». Спортивные игры - баскетбол.	СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	вание
104	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю». Спортивные игры - баскетбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
105	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю». Спортивные игры - баскетбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
106	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю». Спортивные игры - баскетбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
107				Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю». Спортивные игры - баскетбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
108	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю». Спортивные игры - баскетбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
109	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры – гандбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
110	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры – гандбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
111	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры – гандбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
112	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое	2	Подвижные игры: «Попади в предмет»,	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса»	тестирование

				ское занятие		«Дровосек». Спортивные игры – гандбол.	Ул.Федеративная, 48	
113	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры – гандбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
114	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры: «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры – гандбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 6</b>					<b>40</b>	<b>Специальные навыки:</b>		
115	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
116	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
117	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
118	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
119	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
120	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

				занятие		Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.		
121	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
122	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
123	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
124	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
125	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
126	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
127	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

				занятие		Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.		
128	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
129	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
130	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
131	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
132	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
133	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
134	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое	2	Выполнение базовой техники. Изучение техники и тактики боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

				занятие		Простейшие подготовительные движения для ближнего боя.		
<b>Раздел 7</b>				<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях:</b>			
135	В течение года	По положению	Соревнование	2	Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований.	По положению	контрольные игры	
136		По положению	Соревнование	2	Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований.	По положению	контрольные игры	
137		По положению	Соревнование	2	Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований.	По положению	контрольные игры	
138	В конце года		Беседа, практическое занятие	<b>2</b>	<b>Итоговое занятие.</b> Основные характеристики и критерии контрольных нормативов. Прием контрольных нормативов и тестов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
<b>Итого:</b>				<b>276</b>				

Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	В соответствии с календарем	В соответствии с календарем	В соответствии с расписанием	беседа	2	<b>Вводное занятие.</b> Беседа по охране труда	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
<b>Раздел 1</b>					<b>24</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта:</b>		
2	--	--	--	Беседа, практическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
3	--	--	--	Беседа, практическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
4	--	--	--	Беседа, практическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
5	--	--	--	Беседа, практическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
6	--	--	--	Беседа, практическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
7	--	--	--	Беседа, практическое занятие	2	Техника безопасности. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
8	--	--	--	Беседа, практическое занятие	2	Техника безопасности. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
9	--	--	--	Беседа, практическое занятие	2	Техника безопасности. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
10	--	--	--	Беседа, практическое занятие	2	Техника безопасности. Техника безопасности на занятиях кикбоксингом.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
11	--	--	--	Беседа,	2	Техника безопасности.	МБОУ ДО ДЮСШ СП	тестирование



				практическое занятие		Техника безопасности на занятиях кикбоксингом.	«Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	ание	
12	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	История кикбоксинга Традиции единоборств, их история и предназначение. История кикбоксинга. История кикбоксинга в России.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
13	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Основные правила закаливания.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
<b>Раздел 2</b>					<b>60</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>			
14	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Строевые упражнения. Применение средств общей физической подготовки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
15	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Строевые упражнения. Применение средств общей физической подготовки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
16	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Строевые упражнения. Применение средств общей физической подготовки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
17	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Строевые упражнения. Применение средств общей физической подготовки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
18	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Строевые упражнения. Применение средств общей физической подготовки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
19	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Строевые упражнения. Применение средств общей физической подготовки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
20	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Строевые упражнения. Применение средств общей физической подготовки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
21	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Строевые упражнения. Применение средств общей физической подготовки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	





						Упражнения на гимнастических снарядах		
43	-<<-	-<<-	-<<-	Беседа, практическое занятие	2	Строевые упражнения. Применение средств общей физической подготовки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 3</b>					<b>42</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b>		
44	-<<-	-<<-	-<<-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
45	-<<-	-<<-	-<<-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
46	-<<-	-<<-	-<<-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
47	-<<-	-<<-	-<<-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
48	-<<-	-<<-	-<<-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
49	-<<-	-<<-	-<<-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
50	-<<-	-<<-	-<<-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
51	-<<-	-<<-	-<<-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование



				занятие		упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.		
61	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
62	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
63	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
64	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения. Подводящие упражнения. упражнение для разучивания прямого удара.Изучение боевой стойки.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 4</b>					<b>60</b>	<b>Кикбоксинг:</b>		
65	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Боковые удары. Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
66	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Боковые удары. Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
67	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Боковые удары. Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
68	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Боковые удары. Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
69	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Боковые удары. Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
70	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Боковые удары. Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
71	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Боковые удары. Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование







100	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Спортивные игры-футбол, баскетбол, гандбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
101	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Спортивные игры-футбол, баскетбол, гандбол.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
102	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
103	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
104	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
105	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
106	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
107				Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
108	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
109	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
110	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
111	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
112	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
113	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
114	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 6</b>					<b>40</b>	<b>Специальные навыки:</b>		



				кое занятие		ближнего боя.	Ул.Федеративная, 48	
131	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
132	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
133	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
134	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 7</b>					<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях:</b>		
135	В течение года	По положению	Соревнование	2	Судейство на соревнованиях. Правила соревнований.	По положению	контрольные игры	
136		По положению	Соревнование	2	Судейство на соревнованиях. Правила соревнований.	По положению	контрольные игры	
137		По положению	Соревнование	2	Судейство на соревнованиях. Правила соревнований.	По положению	контрольные игры	
138	В конце года		Беседа, практическое занятие	<b>2</b>	<b>Итоговое занятие.</b> Основные характеристики и критерии контрольных нормативов. Прием контрольных нормативов и тестов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование	
<b>Итого:</b>					<b>276</b>			

### Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	В соответствии с календарем	В соответствии с календарем	В соответствии с расписанием	беседа	2	<b>Вводное занятие.</b> Беседа по охране труда технике безопасности.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
<b>Раздел 1</b>					<b>24</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта:</b>		
2	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Соревнования. Подготовка к ним. Основные команды судей и тренера. Экипировка спортсмена.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа

3	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Соревнования. Подготовка к ним. Основные команды судей и тренера. Экипировка спортсмена.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
4	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Соревнования. Подготовка к ним. Основные команды судей и тренера. Экипировка спортсмена.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
5	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Соревнования. Подготовка к ним. Основные команды судей и тренера. Экипировка спортсмена.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
6	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Соревнования. Подготовка к ним. Основные команды судей и тренера. Экипировка спортсмена.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
7	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Соревнования. Подготовка к ним. Основные команды судей и тренера. Экипировка спортсмена.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
8	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Гигиена в спорте. . Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	опрос, беседа
9	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Гигиена в спорте. . Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
10	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Гигиена в спорте. . Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
11	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Гигиена в спорте. . Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
12	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Гигиена в спорте. . Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
13	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Гигиена в спорте. . Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 2</b>					<b>60</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>		
14	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
15	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
16	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса»	тестирование

				кое занятие		для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	Ул.Федеративная, 48	
17	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
18	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
19	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
20	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
21	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
22	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
23	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
24	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Акробатические упражнения. Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
25	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое	2	Акробатические упражнения. Упражнения с	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса»	тестирование











82	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
83	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
84	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
85	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
86	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
87	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
88	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
89	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
90	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
91	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
92	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
93	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
94	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Различные виды ударов и серии ударов. Прямые удары. Боковые удары. Серии ударов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 5</b>					<b>40</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры:</b>		
95	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры. «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушинный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

96	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры. «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
97	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры. «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
98	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры. «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
99	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол. Правила игр.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
100	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол. Правила игр.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
101	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол. Правила игр.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
102	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол. Правила игр.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
103	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
104	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
105	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
106	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Плавание. Приемы спасения утопающих.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
107				Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

				занятие				
108	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
109	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
110	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Лыжи. Изучение техник ходьбы на лыжах. Способы торможения и поворотов.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
111	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Коньки.Техника катания на коньках.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
112	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Коньки.Техника катания на коньках.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
113	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Коньки.Техника катания на коньках.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
114	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Коньки.Техника катания на коньках.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 6</b>					<b>40</b>	<b>Специальные навыки:</b>		
115	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
116	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
117	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
118	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
119	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
120	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
121	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
122	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование

				занятие				
123	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
124	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Техника и тактика боя на средней и дальней дистанции.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
125	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
126	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
127	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
128	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
129	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
130	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
131	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
132	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
133	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
134	-«-	-«-	-«-	Беседа, практическое занятие	2	Тактика ближнего боя. Тактические особенности ближнего боя.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса» Ул.Федеративная, 48	тестирование
<b>Раздел 7</b>					<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях:</b>		
135	В течение года	По положению	Соревнование	2	Судейство на соревнованиях. Правила соревнований.	По положению	контрольные игры	
136		По положению	Соревнование	2	Судейство на соревнованиях. Правила соревнований.	По положению	контрольные игры	
137		По положению	Соревнование	2	Судейство на соревнованиях. Правила соревнований.	По положению	контрольные игры	
138	В конце года		Беседа, практическое	<b>2</b>	Итоговое занятие. Термины и понятия.	МБОУ ДО ДЮСШ СП «Зал бокса»	тестирование	

			кое занятие		Тренировочные задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения. Основные характеристики и критерии контрольных нормативов. Прием контрольных нормативов и тестов.	Ул.Федеративная, 48	
<b>Итого:</b>				<b>276</b>			