Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением

Педагогического совета

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692

Калининского района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

Бянкина Светлана Феоктистовна

Подписано цифровой подписью: Бянкина Светлана Феоктистовна

Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 9-16 лет

Разработчик:
Александров Валерий Александрович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание — это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни человека, хотя его содержание и формы могут изменяться в зависимости от целого ряда условий: возраст человека, уровень жизни, состояние здоровья и т. д.

Педагогическая целесообразность. Процесс физического воспитания может осуществляться на материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться. Программа по кикбоксингу подготовлена на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки спортсменов за 3 года обучения и тренировок. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса, предлагаемую настоящей программой. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки.

Новизна использование в программе личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению детей.

Актуальность. Специфические особенности кикбоксинга — контакт с партнером посредством ударных движений — способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер. Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен. Наиболее жесткие дисциплины кикбоксинга — фулл-контакт и лоу-кик; менее жесткие — лайт-контакт и семи - контакт; наконец, в соревнованиях по сольным композициям оценивается лишь чистота исполнения элементов техники,

музыкальность, сложность исполняемых элементов и т. д. Непосредственный контакт с соперником здесь отсутствует.

Указанные особенности данного вида спорта дают возможность самому широкому кругу людей найти в нем интересное и полезное для себя. Соответственно, важной отличительной чертой кикбоксинга является значительный возрастной диапазон занимающихся. Данным видом двигательной активности можно заниматься с 6 — 7 лет (ограниченный контакт, сольные композиции) и до весьма преклонного возраста. И это не единичный случай.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 9 до 16 лет. Количество обучающихся -15 воспитанников - первого года обучения, 15 - второго и третьего.

Количество часов:

1 год обучения – 144 часов;

2 год обучения – 144 часов; 3 год обучения – 144 часов.

Целью программы *является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, которая направлена на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга, волевых и моральноэтических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.*

Основными задачами по годам обучения являются:

Задачи 1 – го года обучения.

Образовательные:

1. Знать историю возникновения кикбоксинга в России.
2. Основные правила ведения боя.
3. Строение тела и гигиена человека. **Воспитательные:**

1. Создание устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом.
2. Отвлечение от дурного влияния улицы. **Развивающие:**

1. Вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками в кикбоксинге.
2. Развитие физических возможностей спортсмена.

Задачи 2 – го года обучения. Образовательные:

1. Знать историю возникновения кикбоксинга за рубежом, родина кикбоксинга.

2. Знать правила судейства в избранном разделе кикбоксинга. **Воспитательные:**

1. Создание устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом.
2. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.

Развивающие:

1. Развитие общей и специальной физической подготовленности.
2. Применение полученных знаний, умений и навыков для организации активного отдыха, повышения работоспособности. **Задачи 3 – го года обучения:**

Образовательные:

1. Развитие общей, специальной и технико-тактической подготовки.
2. Научить ведению боя на средней и ближней дистанции.

Воспитательные: 1. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.

2. Воспитание всесторонней развитой личности, подготовка к реальной жизни, профориентирование. **Развивающие:**

1. Развитие общей и специальной физической подготовленности.
2. Развивать познавательную культуру воспитанников в избранном виде спорта.

Характеристика ожидаемых результатов по годам обучения.

Обучающийся 1 – го года обучения должен:

Знать:

- Правила техники безопасности на занятии;
- Значение утренней зарядки, тренировки;
- Режим, значение режима спортсменов в период тренировок;
- Историю развития кикбоксинга в России;
- Пагубное влияние на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков. **Уметь:**

- Выполнять самостоятельно комплекс утренней физической зарядки; Выполнять нормативы по общей физической подготовке.
- Уважать противника, соблюдать этику боя; Вести бой с атакующим и обороняющимся противником.

Обучающийся 2 – го года обучения должен:

Знать:

- Виды тактики - обороны, нападения;
- Различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
- О строении и гигиене человека;
- Историю развития кикбоксинга в мире.

Уметь:

- Ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
- Самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки; Выполнять нормативы начинающего спортсмена - разрядника;
- Участвовать в соревнованиях.

Обучающийся 3 –го года обучения должен: Знать:

- Разновидности кикбоксинга в России, их различия.
- Правомерность применения приемов кикбоксинга.
- Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки. **Уметь:** Участвовать в квалификационных соревнованиях.
- Выполнять нормативы общей физической подготовке спортсмена – разрядника;
- Проводить анализ проведенных поединков.

Форма проверки результатов освоения программы по каждому году обучения.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день проводить испытание на скорость. Во второй – на силу и выносливость. **1 - го года обучения:**

Обще – физическая подготовка – сдача контрольных нормативов – в начале (октябрь. ноябрь) и в конце (апрель, май) года.

Техническая подготовка – демонстрация изученных ударов и защит в парах по заданию тренера.

Технико - тактическая подготовка – умение вести поединок на дальней дистанции.

Теоретическая подготовка – ответить на устные вопросы по пройденному материалу.

2 – го года обучения:

Обще – физическая подготовка – сдача контрольных нормативов, 2 раза в год.

Техническая подготовка – демонстрация комбинированных ударов (связки – «руки – ноги», двух - трех - четырех – ударных комбинаций).

Технико - тактическая подготовка – умение вести поединок на средней и ближней дистанциях, участие в квалификационных соревнованиях.

Теоретическая подготовка – ответить на устные вопросы по пройденному материалу. **3 – го года обучения:**

Обще – физическая подготовка – сдача контрольных нормативов, участие в школьных соревнованиях по футболу, баскетболу, легкой атлетике.

Техническая подготовка – демонстрация изученных ударов ногами с разворота, в прыжке, при ведении поединка.

Технико – тактическая подготовка – участие в соревнованиях, вольные бои и спарринги по заданию педагога.

Теоретическая подготовка – ответить на устные вопросы по пройденному материалу.

Бои в режимах легкого и ограниченного контакта, соревнования по сольным композициям могут проводиться на площадке для боя размером 8 х 8 м с мягким покрытием, а бои в режимах полного контакта, в режиме лоу-кик и тайского бокса — только на боксерском ринге со стандартными размерами, покрытием и т. д.

Дополнительная общеобразовательная программа «Кикбоксинг» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, физической культуры, спорта и социальной сферы.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;

- участие шахматистов в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика.

Учебный план для групп начальной подготовки

1-го - 3-го годов обучения

№	Разделы подготовки	НП			Формы аттестации/контроля
		1-й год	2-й год	3-й год	
1	Общая физическая подготовка	60	50	48	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
3	Совершенствование технико-тактического мастерства	32	30	30	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
4	Специальные подготовительные упражнения	10	20	20	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
5	Судейская практика	-	2	4	Соревнования
6	Теоретическая подготовка	4	4	4	Беседа, тестирование
7	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	Протокол в журнале
8	Медицинское обследование	4	4	4	Справка о допуске к занятиям, соревнованиям
Общее количество часов		**144**	**144**	**144**	

Учебный план для этапа начальной подготовки 1- го года обучения.

Месяцы \ виды подготовки	сен.	окт.	ноя б.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	Формы аттестации/контроля
Теоретические занятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	Беседа, тестирование
Общая физическая подготовка	8	8	7	7	6	6	6	6	6	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Совершенствование технико-тактического мастерства	-	3	4	4	5	4	4	4	3	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальные подготовительные упражнения			1	1	2	2	2	2		Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	2	Справка о допуске к занятиям, соревнованиям
Контрольнопереводные нормативы	-	2	-	-	-	-	-	-	2	Протокол в журнале
Всего за месяц	15	18	15	15	16	17	16	16	17	

Содержание программного материала

Теоретические занятия:

Физическая культура и спорт в России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Кикбоксинг – история возникновения в России.

История зарождения в мире, России. Первые соревнования в России. Международные соревнования с участием Российских кикбоксёров. Кикбоксинг и успехи кикбоксёров.

Оборудование мест занятий.

Зал кикбоксинга. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдения техники безопасности.

Гигиенические сведения о строении и функциях организма.

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияния разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Правила соревнований.

Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная квалификация.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Объяснение процесса выполнения упражнений

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнение со скакалкой. Упражнение с

гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скалкой, тренировка на дороге, бой с тенью.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Объяснение процесса выполнения упражнений

Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, с мешком.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксёра.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Фронтальная стойка. Ступни расположены параллельно друг другу на расстоянии полушага (30-40 см.). Плечи расслаблены, голова опущена на подбородок на 2-3 см. (2 пальца в толщину) не доходит до груди. Кулаки слегка сжаты и подняты до уровня подбородка. Колени чуть согнуты, таз выдвинут вперед, грудная клетка опущена, живот убран.

Обучение передвижениям во фронтальной стойке. Перенося вес тела на любую ногу, слегка повернуть туловище (около 30 градусов) в сторону той ноги, на которую переносится вес. При переносе веса на правую ногу левый кулак слегка выдвигается вперед, левое плечо вперед, ступня левой ноги на 20-30 градусов разворачивается вправо, пятка оторвана от пола, колено движется внутрь. То же движение повторяется в противоположную сторону. Спина при этом должна быть свободной, при поворотах расслабленной, слегка скрученной.

Передвижение во фронтальной стойке приставными шагами влево-вправо. Шаг влево начинать с той ноги, шаг вправо - с правой. Шаги должны быть короткими на чуть согнутых ногах, совершаются на передней части ступни. Необходимо сохранять собранную свободную стойку в движении.

По хлопку обучающиеся меняют направление движения, при этом необходимо следить за положением туловища, головы, рук. Ноги не должны соприкасаться друг с другом, минимальное расстояние между ступнями то же, что и в стойке. Длина шага - 15-20 см.

Боевая стойка. (Она хороша описана в различных учебных пособиях.) Правша преимущественно использует позицию, при которой его правая рука, согнутая в локте и защищающая кистью голову, а предплечье - грудь и печень, находится дальше от соперника, чем левая. Левая рука, согнутая в локте, выдвинута вперед. Кулаки слегка сжаты. Туловище слегка развернуто вправо, левая ступня слегка выдвинута вперед и нижняя часть туловища на 10-20 градусов скручена по отношению к верхней. Ступни, колени, таз оказываются в более развернутом боком положении.

Обучение передвижениям в боевой стойке. Из учебной фронтальной стойки для правши сделать пол шага правой ногой назад, вполоборота вправо (35-45 градусов), выдвинуть чуть вперед левое плечо и кулак левой руки. Левое плечо чуть приподнято.

Передвижение вперед-назад, также как и во фронтальной стойке, осуществляется приставным шагом. При передвижении вперед вес тела преимущественно приходится на правую ногу. Назад - на левую. При этом надо стараться делать короткие слитные шаги не сближая при этом ступни. На более высоких ступенях спортивного мастерства возможны различные виды передвижений (скрестный шаг, зашагивание, выпады и проч.) На начальном же этапе следует хорошо освоить передвижение приставным шагом в различные стороны. При этом важно:

а) Постоянно находится в боевой стойке. Шаги в любую сторону не должны сопровождаться опусканием рук, подниманием головы, выпячиванием живота и пр.;

б) Не делать слишком широких шагов;

в) Не делать подготовительных движений. (Находясь, например, на выпрямленных ногах, спортсмен, перед тем как сделать шаг, «подседает», что является сигналом для соперника.),

г) Передвигаться на передней части ступни.

Передвижение вперед-влево осуществляется: шаг левой, приставка правой, шаг левой.

Передвижение вперед-вправо: шаг левой, правой шаг вправо, приставка левой.

Передвижение назад-вправо: шаг правой, приставка левой, правой шаг вправо

Передвижение назад-влево: шаг правой, левой шаг влево, приставка правой.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков передвижений во фронтальной и боевой стойках: Упражнения производятся в шеренге Во фронтальной стойке:

«Перекачка». Перенос веса тела с ноги на ногу с небольшими поворотами влевовправо. (Голова при этом не поворачивается, а смешается.) Обучающиеся поворачиваются в стойке «на тренера». Во фронтальной стойке боковые шаги влевовправо: а) одиночные; б) слитные; в) по хлопку неожиданно менять направление (делающие большие шаги при этом натыкаются на движущихся рядом, так как тратят больше времени на изменение направления).

В боевой стойке.

а) Шаги вперед-назад одиночные;

б) Шаги влево-вправо одиночные;

в) Сочетание шагов вперёд-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево, вправо-
вперед, влево-впред, влево-назад, вправо-назад;

г) Слитные шаги: 2-3 вперед и 2-3 назад в различных сочетаниях;

д) Движение от тренера - за тренером. (Необходимо выдерживать расстояние.)

При отработке упражнений на закрепление и совершенствование передвижений в обеих стойках необходимо резко без предупреждения останавливать обучающихся и проверять их стойки.

Боевые дистанции: изучить дальнюю дистанцию.

Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. *Обучение ударам снизу, простым атакам.*

Техническая и Технико-тактическая подготовка.

Организация занимающихся без партнёра в одношереножном строю.

Организация занимающихся без партнёра в двухшереножном строю.

Усвоения приёма по заданию тренера. Условный бой. Вольный бой.

Спарринг. Изучение учебной стойки кикбоксера. Из учебной стойки имитации прямых ударов. Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение. Боевые дистанции.

Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов руками и ногами.

Обучение прямым ударам и простым атакам.

Обучение прямым двойным ударам (прямой левой - прямой правой). Обучение ударам снизу и простым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам. Защитные действия.

Удары ногами: фронт кик, сайд кик, раундхауз кик.

Контрольные нормативы и товарищеские встречи «Открытый ринг»

1.Сдача контрольных нормативов;

2. В течение года провести не менее 2 боёв в матчевых встречах, соревнованиях «Открытый ринг».

Контрольно-переводные нормативы. Ориентировочные нормативы оценки физической подготовки для группы 1-го года обучения.

Упражнение	Оценка, уровень	10-11 лет	12-13 лет
Бег 30м (сек).	5	5.3	5.1
	4	5.4-5.5	5.2-5.3
	3	5.6-5.7	5.4-5.5
	2	5.8-5.9	5.6-5.8
	1	6.0	5.8
Прыжки в длину с места (см).	5	182	198
	4	165-181	183-197
	3	150-164	168-182
	2	135-149	153-167
	1	134	152
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см).	5	310	355
	4	275-305	320-350
	3	240-270	285-315
	2	205-235	250-280
	1	200	245
	5	5	7
	4	4	5

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	3	3
	2	2	2
	1	1	1

Учебно – тематический план для этапа начальной подготовки

2 года обучения.

Месяцы \ виды подготовки	сен.	окт.	ноя б.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	Формы аттестации/контроля
Теоретические занятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	Беседа, тестирование
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Совершенствование технико-тактического мастерства	3	2	4	5	3	4	4	4	3	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальные подготовительные упражнения	2	2	3	3	2	3	2	1	2	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования

Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	2	Справка о допуске к занятиям, соревнованиям
Контрольнопереводные нормативы	-	2	-	-	-	-	-	-	2	Протокол в журнале
Всего за месяц	17	16	15	16	14	16	16	15	19	

Теоретические занятия:

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значения разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

Обзор развития кикбоксинга в России и в мире.

Развитие Кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Первые официальные соревнования, Чемпионаты мира, Европы. Первые официальные чемпионы.

Краткие сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении.

Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). *Гигиенические знания, навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра.*

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Оборудование мест занятий.

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда кикбоксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Правила соревнований.

Продолжительность боя. Форма кикбоксёра. Врач соревнований. Количество и продолжительности в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метания теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Лыжная подготовка, плавание.

Техническая и технико – тактическая подготовка.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.

Удары ногами. Защиты от них. Простейшие комбинации. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита. Правильно выполнять все изученные приемы. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. Проверка процесса воспитания волевых качеств.

Выполнить приёмы при передвижении партнёра во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнёрами. Изучение и совершенствование способов ведения боя против кикбоксера – левши.

Контрольные нормативы и товарищеские встречи «Открытый ринг», квалификационные соревнования.

1. По результату участия в соревнованиях.

В каждом командном соревновании выиграть:

Все поединки - отлично.

70-80% - хорошо.

50-60% - удовлетворительно.

2. Сдача контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы. Ориентировочные нормативы оценки физической подготовки для группы 2-го года обучения.

Упражнение	Оценка, уровень	11 лет	12 лет
Бег 30м (сек).	5	5.1	4.9
	4	5.2-5.3	5.0-5.1
	3	5.4-5.5	5.2-5.3
	2	5.6-5.8	5.4-5.5
	1	5.8	5.6
Прыжки в длину с места (см).	5	198	213
	4	183-197	198-212
	3	168-182	182-197
	2	153-167	168-182
	1	152	167
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см).	5	355	410
	4	320-350	275-405
	3	285-315	340-370
	2	250-280	305-335
	1	245	260
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	7	10
	4	5	8
	3	3	6
	2	2	3

	1	1	2

Учебно – тематический план для этапа начальной подготовки 3- го года обучения.

Месяцы \ виды подготовки	сен.	окт.	ноя б.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	Формы аттестации/контроля
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	-	-	-	Беседа, тестирование
Общая физическая подготовка	4	4	6	5	7	8	5	5	5	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	4	5	4	3	3	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Совершенствование технико-тактического мастерства	3	3	3	5	4	4	3	3	3	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальные подготовительные упражнения	2	3	2	3	2	3	3	2	2	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	2	Справка о допуске к занятиям, соревнованиям

Контрольнопереводные нормативы	-	2	-	-	-	-	-	-	2	Протокол в журнале
Всего за месяц	14	16	15	17	17	20	15	13	17	

Теоретические занятия:

Современное развитие физической культуры и спорта в России, за рубежом.

Международные связи спортивных организаций. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства спортсмена.

Обзор развития кикбоксинга в России и в мире.

Пути дальнейшего развития кикбоксинга в России и в мире. Сборная команда России – результаты участия в Чемпионатах мира, Европы, матчевых встречах с командами других стран.

Гигиенические сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значенье и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки.

Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра.

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процесс занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

Правила соревнований, организация и проведение соревнований.

Правила соревнованй по фулл – контакту, фулл – контакту с лоу – киком.

Организация и проведение соревнований: требования к помещению, руководство соревнованиями, оформление заявок, протоколов, выписок и т. д., работа судейской коллегии.

Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метания теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Лыжная подготовка, плавание.

Техническая и Технико – тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольных боях. Различные манеры ведения боя – изучение и способы противодействия им.

Контрольно-переводные нормативы. Нормативы оценки подготовки для группы 3-го года обучения.

1.Тактическая активность кикбоксёра (выполнение приёмов в начале поединка, в середине или в конце).

Средства подавления активности противники:

1. сковывание.
2. опережение.
3. перемещение противника.

Средства маскировки при проведении приёмов:

1. контрприёмы
2. комбинации.
3. повторные атаки.

Средства маневрирования при проведении приёмов:

1. маневрирование относительно противника.
2. маневрирование относительно площади Ринга.

2. Провести не менее 5 боев в соревнованиях района, города, областных, открытого чемпионата и первенства области.
3. Прием контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы для групп 3-го года обучения.

Упражнение	Оценка, уровень	ВОЗРАСТ	
		12 лет	13 лет
Бег 30м (сек).	5	4.9	4.5
	4	5.0-5.1	4.9-5.0
	3	5.2-5.3	5.1-5.2
	2	5.4-5.5	5.3-5.4
	1	5.6	5.5
Прыжки в длину с места (см).	5	213	225
	4	198-212	213-215
	3	182-197	200-210
	2	168-182	198-200
	1	167	180
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы головы (см).	5	410	450
	4	275-405	400-405
	3	340-370	380-400
	2	305-335	360-370
	1	260	310
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	10	11
	4	8	8
	3	6	7
	2	3	4
	1	2	2

.

Методическое обеспечение

Методы и приемы обучения:

В ходе реализации программы используются следующие **формы, методы и приемы обучения:**

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

Основной **формой организации и проведения занятий** являются учебнотренировочные занятия, которое организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

В обучении и тренировке применяют три группы **методов:**

- **словесные** - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение**;** - **наглядные**- это прежде всего показ (тренером-преподавателем, видео и т. д.)**,** - **практические** – которые можно поделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники. 2.Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

№ п/п	Разделы, темы	Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Физическая культура и спорт в России	Лекция	Словеснонаглядные	Альбомы, журналы, видео материал	Опрос
2.	Кикбоксинг - история возникновения в России	Лекция	Словеснонаглядные	Журналы, видеоматериал	Опрос
3.	Гигиенически е сведения о строении и функциях организма	Беседа, объяснение	Словеснонаглядные	Наглядные пособия, плакаты	Опрос
4.	Оборудование мест занятий	Беседа, обсуждение	Словеснонаглядные	Наглядные пособия	Опрос
5.	Правила соревнований	Лекция, беседа	Словеснонаглядные	Наглядные пособия	Опрос

6.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповые, индивидуальные тренировки	Практические: самостоятельная работа, тренировки, игры, соревнования	Спортивное оборудование, видеоматериал,	Игра-соревнование
				видеокамера, анкеты	
7.	Техническая и технико-тактическая подготовка	Групповые, индивидуальные тренировки	Практические: самостоятельная работа, тренировки, игры, соревнования	Спортивное оборудование, видеоматериал, видеокамера, анкеты	Соревнование

С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие **методические приемы**:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;
3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);
5) Освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;
6) Условный бой с широкими технико – тактическими задачами; 7) Вольный бой.
8) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
9) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;
10) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
11) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);

12) Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах;
13) Условный бой с широкими технико – тактическими задачами; 14) Вольный бой.

Также применяются **игровой и соревновательный метод.**

Содержание программы носит обучающий, развивающий и воспитательный характер. Программа составлена на основе принципов:

- **принцип доступности и индивидуальности** выражает необходимость строить обучение с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений. Учебный материал распределяется таким образом, ЧТОБЫ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДЫДУЩИХ ЗАНЯТИЙ БЫЛО ПОДВОДЯЩИМ МАТЕРИАЛОМ к последующим занятиям.

- **принцип сознательности;** Усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер объясняет ребятам сущность кикбоксинга, его ценность как средство физического воспитания, их личностное развитие.

- **принцип активности;** Активное участие в учебно - тренировочном процессе, как каждого участника, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы секции кикбоксинга.

- **принцип наглядности:** Наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе тренера имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом.

- **принцип систематичности;** Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приёмами, а общая и специальная физическая подготовка кикбоксёра достигает высокого уровня, позволяющая одерживать победы.

- **принцип прочности:** Прочные навыки и знания - это надёжный фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство кикбоксёра.

5. Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия по кикбоксингу проводятся в здании ГБОУ СОШ №692, СанктПетербург, ул. Демьяна Бедного д.6 к.2.

В качестве инвентаря для занятий кикбоксингом имеются:

- скакалки;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- металлические палки;
- штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног.
- мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и

  веса: шарообразный мешок и т. д.);
- насыпная груша;
- различные варианты пунктбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т. д.);
- настенная подушка; □ лапы

Из технических средств обучения используется:

Видео – камера – для анализа собственных ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев.

Технические средства отслеживания результатов – секундомеры, тренажеры.

Календарный учебный график для группы начальной подготовки 1 года обучения

Отделения «Кикбоксинг»

Составил: педагог дополнительного образования Александров В.А.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Колво часов	**Тема занятия**	**Теоретическая работа**	**Практическая работа**	Место проведения	Форма контроля
1		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Вводные занятие**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	Беседа по ТБ в спортивном зале			
2		Учебнотренировочные занятия	1,5	**История бокса и кикбоксинга. Современный бокс и кикбоксинг. Влияние бокса и кикбоксинга на развитие личности**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Сведенье о спорте «кикбоксинг»	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	Знакомство со спортом		
3			1,5	**Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д**				Текущий контроль

		Учебнотренировочные занятия		Прыжки, бег и метания	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Профилактический коррекционный констатирующий
4		Учебнотренировочные занятия	1,5	Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
5		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Техника и тактика бокса и кикбоксинга**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Изучение базовых стоек кикбоксёра	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники		

6		Учебнотренировочные занятия	1,5	Боевая стойка кикбоксёра	Организация и проведение	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
					тренировочного процесса		Спортивный зал	
7		Учебнотренировочные занятия	1,5	Передвижение в базовых стойках	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
8		Учебнотренировочные занятия	1,5	В передвижении выполнение базовой программной техники.	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

9		Учебнотренировочные занятия	1,5	Боевые дистанции.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
10		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам на месте	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
11		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам в движении	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
12		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение приемам защиты на месте	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

13		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение приёмам защиты в движении	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
14		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
15		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение	Выполнения задания для овладения техники		
					тренировочного процесса			

16		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
17		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
18		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
19		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения на гимнастических	Организация и проведение	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль

				снарядах (турник, брусья).	тренировочного процесса		Спортивный зал	Профилактический коррекционный констатирующий
20		Учебнотренировочные занятия	1,5	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
21		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
22		Учебнотренировочные занятия	1,5	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
23		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития быстроты, скорости,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.			Спортивный зал	
24		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Техника и тактика бокса и кикбоксинга**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Организация занимающихся без партнера на месте.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники		
25		Учебнотренировочные занятия	1,5	Усвоение приема по заданию тренера.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

26		Учебнотренировочные занятия	1,5	Организация занимающихся без партнера в движении.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

27		Учебнотренировочные занятия	1,5	Условный бой по заданию	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
28		Учебнотренировочные занятия	1,5	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

29		Учебнотренировочные занятия	1,5	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

30		Учебнотренировочные занятия	1,5	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
31		Учебнотренировочные занятия	1,5	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

32		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
33		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
34		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

35		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
36		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

37		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
38		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		

39		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
40		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

41		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
42		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
43		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Техника и тактика бокса и кикбоксинга**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Работа в парах одними руками «школа бокса».	Организация и проведение тренировочного процесса	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий		

44		Учебнотренировочные занятия	1,5	Освоение бокового удара ногой в учебной стойке.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
45		Учебнотренировочные занятия	1,5	Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
46		Учебнотренировочные занятия	1,5	Отработка комбинаций руками, ногами	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
47		Учебнотренировочные занятия	1,5	Работа в парах на технику ног.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

48		Учебнотренировочные занятия	1,5	Работа в парах на технику рук.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
							Спортивный зал	
49		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Психологическая подготовка**			ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Поведение Беседа спортсмена. Спортивная честь. юного кикбоксёра.	со спортсменами Культура и интересы		Спортивный зал	
50		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Соревновательная подготовка**			ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				Вольный бой	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	Спортивный зал	
51		Учебнотренировочные занятия	1,5	Спарринг	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
52		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
53		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.**			ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль

				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	Спортивный зал	Профилактический коррекционный констатирующий
54		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
55		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

56		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
57		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
58		Учебнотренировочные занятия	1,5	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

59		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
60		Учебнотренировочные занятия	1,5	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
61		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				упражнения с отягощениями.				

62		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Техника и тактика бокса и кикбоксинга**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Организация занимающихся без партнера на месте.	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий		
63		Учебнотренировочные занятия	1,5	Усвоение приема по заданию тренера.	Организация и проведение тренировочного процесса	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
64		Учебнотренировочные занятия	1,5	Организация занимающихся без партнера в движении.	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
65		Учебнотренировочные занятия	1,5	Условный бой по заданию	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

							Спортивный зал	

66		Учебнотренировочные занятия	1,5	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
67		Учебнотренировочные занятия	1,5	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
68		Учебнотренировочные занятия	1,5	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию,	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				изучить дальнюю дистанцию.				
69		Учебнотренировочные занятия	1,5	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
70		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
71		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

72		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				защитные действия.				

Календарно-тематический план для группы начальной подготовки 2 и 3 года обучения Отделения «Кикбоксинг»

Составил: педагог дополнительного образования Александров В.А.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Колво часов	**Тема занятия**	**Теоретическая работа**	**Практическая работа**	Место проведения	Форма контроля
				Вводные занятие				

1		Учебнотренировочные занятия	1,5	Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	Беседа по ТБ в спортивном зале		ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
2		Учебнотренировочные занятия	1,5	**История бокса и кикбоксинга. Современный бокс и кикбоксинг. Влияние бокса и кикбоксинга на развитие личности**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Сведенье о спорте «кикбоксинг»	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	Знакомство со спортом		
3		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прыжки, бег и метания	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при	Выполнения задания для овладения техники		

					занятиях в зале кикбоксинга.			
4		Учебнотренировочные занятия	1,5	Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
5		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Техника и тактика бокса и кикбоксинга**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Изучение базовых стоек кикбоксёра	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники		
6		Учебнотренировочные занятия	1,5	Боевая стойка кикбоксёра	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
7		Учебнотренировочные занятия	1,5	Передвижение в базовых стойках	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

8		Учебнотренировочные занятия	1,5	В передвижении выполнение базовой программной техники.	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
9		Учебнотренировочные занятия	1,5	Боевые дистанции.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
10		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам на месте.	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
11		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам в движении	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

12		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение приемам защиты на месте	Организация и проведение	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль
					тренировочного процесса		Спортивный зал	Профилактический коррекционный констатирующий
13		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение приёмам защиты в движении	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
14		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
15		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		

16		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Ловля мяча при бросках в парах.				
17		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
18		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

19		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
20		Учебнотренировочные занятия	1,5	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				падения, стойки на голове, на руках			Спортивный зал	
21		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
22		Учебнотренировочные занятия	1,5	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

23		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

24		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Техника и тактика бокса и кикбоксинга**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Организация занимающихся без партнера на месте.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники		
25		Учебнотренировочные занятия	1,5	Усвоение приема по заданию тренера.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

26		Учебнотренировочные занятия	1,5	Организация занимающихся без партнера в движении.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
27		Учебнотренировочные занятия	1,5	Условный бой по заданию	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
28		Учебнотренировочные занятия	1,5	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

29		Учебнотренировочные занятия	1,5	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
30		Учебнотренировочные занятия	1,5	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
31		Учебнотренировочные занятия	1,5	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

32		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
33		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
34		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

35		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
36		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
37		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка,	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				демонстрация действий в разной тактической манере.				
38		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		
39		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				упражнения с отягощениями.				
40		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
41		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				тренировка на дорогах				
42		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
43		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Техника и тактика бокса и кикбоксинга**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Работа в парах одними руками «школа бокса».	Организация и проведение тренировочного процесса	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий		
44		Учебнотренировочные занятия	1,5	Освоение бокового удара ногой в учебной стойке.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

45		Учебнотренировочные занятия	1,5	Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
46		Учебнотренировочные занятия	1,5	Отработка комбинаций руками, ногами	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
47		Учебнотренировочные занятия	1,5	Работа в парах на технику ног.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
48		Учебнотренировочные занятия	1,5	Работа в парах на технику рук.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
49		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Психологическая подготовка**			ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль

				Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	Беседа со спортсменами		Спортивный зал	Профилактический коррекционный констатирующий
50		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Соревновательная подготовка**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Вольный бой	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий		
51		Учебнотренировочные занятия	1,5	Спарринг	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

52		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития быстроты, скорости,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Текущий контроль	ГБОУ СОШ №692	Текущий контроль
				ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты		Профилактический коррекционный констатирующий	Спортивный зал	Профилактический коррекционный констатирующий
53		Учебнотренировочные занятия	1,5	**Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.**			ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		

54		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

55		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
56		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

57		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
58		Учебнотренировочные занятия	1,5	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
59		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
60		Учебнотренировочные занятия	1,5	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

61		Учебнотренировочные занятия	1,5	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
62			1,5	**Техника и тактика бокса и кикбоксинга**				Текущий контроль
		Учебнотренировочные занятия		Организация занимающихся без партнера на месте.	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Профилактический коррекционный констатирующий
63		Учебнотренировочные занятия	1,5	Усвоение приема по заданию тренера.	Организация и проведение тренировочного процесса	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

64		Учебнотренировочные занятия	1,5	Организация занимающихся без партнера в движении.	Разъяснение ошибок и исправление их	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
65		Учебнотренировочные занятия	1,5	Условный бой по заданию	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
66		Учебнотренировочные занятия	1,5	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.				

67		Учебнотренировочные занятия	1,5	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
68		Учебнотренировочные занятия	1,5	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
69		Учебнотренировочные занятия	1,5	Методические приемы обучения техники ударов, защит,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				контрударов.				

70		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
71		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
72		Учебнотренировочные занятия	1,5	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ГБОУ СОШ №692 Спортивный зал	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

Приложение 1

Схема учебно-тренировочного урока 1-го года обучения.

1. Подготовительная часть — 35 *мин:*

- построение, принятие рапорта, приветствие;
- проверка;
- объяснение задачи и содержания урока;
- ходьба, бег в переменном темпе, с ускорением;
- общеразвивающие упражнения при ходьбе;
- специальные гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.

2. Основная часть - 45 *мин:*

- бой с тенью — 2 раунда по 2 *мин;*
- изучение и совершенствование техники и тактики кикбоксинга;
- упражнение с партнером в двухшереножном строю; приемы на атаку прямыми ударами — 2 раунда по 2 *мин;*
- приемы на атаку боковыми ударами — 2 раунда по 2 *мин;*
- приемы на атаку ударами снизу — 2 раунда по 2 *мин;*
- условный бой на изученные приемы, комбинации, в парах с партнером
- 4 раунда по 2 *мин;*
- вольный бой вне ринга — 2 раунда по 2 *мин;* упражнения на боксерских снарядах: на мешке 1 раунд — 2 *мин;* на насыпной груше 1 раунд – 2 *мин;* на пневматической (надувной) груше 1 раунд- 2 *мин;*

— упражнения с набивными мячами — 5 *мин;*
— упражнения со скакалкой — 3 *мин;* — подвижные игры — 5 *мин.*

3. Заключительная часть — 5- 10 *мин.*

Ходьба.

Упражнения на расслабление.

Подведение итогов урока.

Индивидуальные задания.

В учебно-тренировочном уроке большой объем физической нагрузки, интенсивность средняя, обращается внимание на общую физическую подготовку занимающихся, на изучение и совершенствование техники и тактики кикбоксинга.

Схема учебно-тренировочного урока 2-го, 3- го года обучения.

1. Подготовительная часть — 20*мин:*

— построение, принятие рапорта, приветствие;
— проверка;
— объяснение задачи и содержание урока;
— индивидуальная разминка, специальные упражнения кикбоксера.

2. Основная часть —60 *мин:*

- бой с тенью — 1 раунд;
- вольный бой — 3—4 раунда по 2 *мин;*
- упражнения с партнером по индивидуальному плану— в различных комбинациях 4—5 раундов по 2 *мин;*
- упражнения на лапах — 2 раунда по 2 *мин;*
- упражнение на боксерских снарядах: на мешке, настенной подушке, насыпной груше - 3—4 раунда по 2 *мин;*
- -- упражнения с набивными мячами — 5 *мин;*
- упражнения с гантелями — 2 *мин;*
- упражнения со скакалкой — 2 *мин;*
- общеразвивающие гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа - 15 *мин.*

3**. Заключительная часть —10 мин.**

Ходьба медленная, упражнение на расслабление с глубоким дыханием.

Подведение итогов занятия.

Продолжительность учебно-тренировочного урока — 120 *мин.*

Разминка может быть групповая и индивидуальная в зависимости от содержания занятий: при контрольных боях на ринге разминка индивидуальная, при совершенствовании техники — групповая. Урок проводится с большой плотностью и интенсивностью, строго по раундам.

Приложение 2

ПРИМЕРНЫЙ УРОК

ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ № 1

для 2-го года обучения Задачи:

1. Повышение общей физической и специальной подготовки.
2. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
3. обучение технике кикбоксинга;
4. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.

Ход занятия

1. Подготовительная часть — 20 *мин.*

Ходьба ускоренная, быстрая, спортивная ходьба с согнутыми в локтях руками.

Фигурная ходьба в обход по залу в колонну по одному, переходящая в бег.

Ходьба комбинированная: на передней части ступней, на пятках, носками внутрь, наружу, на внутренней, наружной стопе, «перекатом» с пятки на носок, «перекачка» со смещением веса тела на правую, левую ногу.

Передвижение приставными шагами правым, левым боком.

Прыжки ноги вместе, ноги скрестно, ноги в стороны (разножка).

Ходьба быстрая в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера).

Подскоки на левой, правой ноге (по 2 мин. на каждой ноге).

Опорные прыжки в высоту через ринг.

Прыжки из приседа по залу через центр по 4 человека (20*м).*

Бег спиной вперед на 15*м.*

Ходьба спокойная с глубоким дыханием.

2. Основная часть — 60 *мин.*

Парные упражнения — вольная борьба в стойке (не бросая на пол) - 2 *мин.*

Стоя лицом друг к другу, руки хватом, ладонь в ладонь, попеременные разгибания и сгибания рук партнера с сопротивлением. То же, руки перед грудью вытянуты вперед; поднимание прямых рук вверх и разведение их в стороны; другой оказывает сопротивление. То же, один стоит спиной к партнеру, ноги и руки в стороны. Первый наносит удары прямые, боковые, снизу; второй стоит сзади, положив руки на плечи (бицепсы) первого, оказывает сопротивление.

Первый поднимается из приседа, второй, стоя сзади, упирается руками в его плечи, оказывает сопротивление.

Стоя лицом к партнеру, взять друг друга в захват под руки. Оба попеременно имитируют бросок через голову (суплес).

Стоя спиной друг к другу, взять в захват под руки («ключ»). Попеременно с наклоном вперед перетягивать к себе на спину партнера («вешать соль»).

Стоя лицом друг к другу, правым, левым боком с выставлением вперед руки хватом ладонь в ладонь перетянуть партнера к себе, в стороны, вывести из равновесия.

Стоя спиной друг к другу, взять в захват под руки, упираясь спиной, одновременно сесть в положение приседа, встать 5 - 6 раз. То же, с выбрасыванием ног вперед, в стороны.

Из положения приседа лицом друг к другу, руки выставлены ладонями вперед, пружинящие толчки руками и выведение партнера из равновесия.

В стойке на одной ноге правым, левым боком («петушиный бой») друг перед другом, легкие толчки левым, правым плечом с обманными движениями и выведением партнера из равновесия.

Стоя лицом друг к другу («пуш-пуш»), одновременно сделать пружинящие толчки ладонями в туловище. Ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Упражнения с набивными мячами стоя, сидя, лежа — 7 *мин.*

Упражнения со штангой — 5 *мин.*

Упражнения с гантелями — 3 *мин.*

Игра с набивными мячами «пантера»: сидя, перекидывают по кругу набивной мяч: водящий в центре должен перехватить или отнять у играющих набивной

мяч — 3 *мин.*

Игра в баскетбол 6х6 — **15 *мин.***

3. Заключительная часть — 5 *мин.*

Ходьба успокаивающая с глубоким дыханием.

Упражнения на расслабление.

Подведение итогов занятия.

Список литературы

1. Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН о правах ребёнка, одобренная Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989 г.;

2. Конституция Российской Федерации;

3. Конституция Республики Башкортостан;

4.Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» (с изменениями и дополнениями);

5. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

6.Закон Республики Башкортостан «О физической культуре и спорте» от 13.10.1994 г. № ВС-25/34 (в ред. Законов РБ от 02.02.1999г.);

7. Закон Республики Башкортостан «О детско-юношеском спорте в Республики Башкортостан»
8. Стандарты качества предоставления муниципальных услуг в области образования на территории городского округа город Нефтекамск РБ;
9. План работы Отдела образования на учебный год;
10. Программа развития образования городского округа г. Нефтекамск Республики Башкортостан;
11. Устав МБУ ДО ДЮСШ городского округа город Нефтекамск;

12.Закон Республики Башкортостан «Об образовании»

13.Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы

14.Указ Президента России от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»

15.О программе развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях

16. Закон Республики Башкортостан от 24.11.2008 № 68-з (ред. От 05.02.2014) «О физической культуре и спорте в Республики Башкортостан»

17. Федеральный закон от 28.07.2012 N 136-ФЗ "О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации и статью 16 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

18.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

19.Целевая программа «Молодежь городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан» на 2012-2017 годы.

20. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.

21. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ

Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008).

22. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. п 093242.

23. Федеральный закон « Об основных гарантиях прав ребенка в российской Федерации»

24. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

25. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2,4,4,3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

26. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

27. Целевая программа «Развитие образования Республики Башкортостан на 2012-2017 годы».

28. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Основная литература:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 2018.

2. Головихин Е. В.,Степанов С. В. Особенности организации учебнообразовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга. Ульяновск , 2019.

3. Знамовский Ю.Ф. Авторская программа Здоровый школьник. Обруч. – 2019 №3-с. 4-5. 4. Клещев В. Н.Кикбоксинг. М,2018.

5. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей на 2011 - 2017г.г. Приказ Минобразования России от 25.01.16 г. № 183.

6. Теплякова Л.А.,Типовые положения об учреждении дополнительного образования детей № 233 от 22.02.2016 г.

7. Шишова СВ. Учимся быть здоровыми. Тамбов, 2017

8. Ядов В.Д. Социологическое исследование: методология, программа, методы. М., 1987.

Литература для воспитанников. 1. Иванов А.

Кикбоксинг. Киев: Перун, 2017 год.

2. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов.М.: Физкультура и спорт, 2018 год
3. Филимонов В. И., Нигметзянов Р. А., Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой.М.:Инсан,2019 год
4. Джераян Г. О. Техническая подготовка боксера. М.:ФиС, 2017 г.

Рабочая программа

1 года обучения

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов	Дата	
			по плану	Факт
1	Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	05.09	05.09
2	Сведенье о спорте «кикбоксинг»	2	07.09	07.09
3	Прыжки, бег и метания	2	12.09	12.09
4	Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	2	14.09	14.09
5	Изучение базовых стоек кикбоксёра	2	19.09	19.09
6	Боевая стойка кикбоксёра	2	21.09	21.09
7	Передвижение в базовых стойках	2	26.09	26.09
8	В передвижении выполнение базовой программной техники.	2	28.09	28.09
9	Боевые дистанции.	2	03.10	03.10
10	Обучение ударам на месте.	2	05.10	05.10
11	Обучение ударам в движении	2	10.10	10.10
12	Обучение приемам защиты на месте	2	12.10	12.10
13	Обучение приёмам защиты в движении	2	17.10	17.10
14	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	2	19.10	19.10
15	Прикладные упражнения	2	24.10	24.10
16	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	26.10	26.10
17	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	2	31.10	31.10
18	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	02.11	02.11
19	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	2	07.11	07.11

20	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	09.11	09.11
21	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	2	14.11	14.11
22	Футбол, регби.	2	16.11	16.11
23	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	21.11	21.11
24	Организация занимающихся без партнера на месте.	2	23.11	23.11
25	Усвоение приема по заданию тренера.	2	28.11	28.11
26	Организация занимающихся без партнера в движении.	2	30.11	30.11
27	Условный бой по заданию	2	05.12	05.12
28	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.	2	07.12	07.12
29	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	2	12.12	12.12
30	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	14.12	14.12
31	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	19.12	19.12
32	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	2	21.12	21.12
33	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.	2	16.01	16.01
34	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	18.01	18.01
35	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	23.01	23.01

36	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад	2	25.01	25.01

37	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2	30.01	30.01
38	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	01.02	01.02
39	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	06.02	06.02
40	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	08.02	08.02
41	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	13.02	13.02
42	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	2	15.02	15.02
43	Работа в парах одними руками «школа бокса».	2	20.02	20.02
44	Освоение бокового удара ногой в учебной стойке.	2	22.02	22.02
45	Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	2	27.02	27.02
46	Отработка комбинаций руками, ногами	2	29.02	29.02
47	Работа в парах на технику ног.	2	05.03	05.03
48	Работа в парах на технику рук.	2	07.03	07.03
49	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	2	12.03	12.03
50	Вольный бой	2	14.03	14.03
51	Спарринг	2	19.03	19.03

52	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты	2	21.03	21.03
53	Прикладные упражнения	2	26.03	26.03
54	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	28.03	28.03
55	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	2	02.04	02.04
56	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	04.04	04.04
57	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	2	09.04	09.04
58	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	11.04	11.04
59	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	2	16.04	16.04
60	Футбол, регби.	2	18.04	18.04
61	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	23.04	23.04
62	Прикладные упражнения	2	25.04	25.04
63	Организация занимающихся без партнера на месте.	2	30.04	30.04
64	Усвоение приема по заданию тренера.	2	07.05	07.05
65	Организация занимающихся без партнера в движении.	2	14.05	14.05
66	Условный бой по заданию	2	16.05	16.05
67	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.	2	21.05	21.05
68	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	2	23.05	23.05
69	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	28.05	28.05

70	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	30.05	30.05
71	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	2	04.06	04.06
72	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.	2	06.06	06.06

Рабочая программа 2 года обучения

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов	Дата	
			по плану	Факт
1	Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	3	05.09	05.09
2	Сведенье о спорте «кикбоксинг»	3	12.09	12.09
3	Прыжки, бег и метания	3	19.09	19.09
4	Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	3	26.09	26.09
5	Изучение базовых стоек кикбоксёра	3	03.10	03.10
6	Боевая стойка кикбоксёра	3	10.10	10.10
7	Передвижение в базовых стойках	3	17.10	17.10
8	В передвижении выполнение базовой программной техники.	3	24.10	24.10
9	Боевые дистанции.	3	31.10	31.10
10	Обучение ударам на месте.	3	07.11	07.11
11	Обучение ударам в движении	3	14.11	14.11
12	Обучение приемам защиты на месте	3	21.11	21.11
13	Обучение приёмам защиты в движении	3	28.11	28.11
14	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	3	05.12	05.12

15	Прикладные упражнения	3	12.12	12.12
16	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	3	19.12	19.12
17	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	3	26.12	26.12
18	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	3	09.01	09.01
19	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	3	16.01	16.01
20	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	3	23.01	23.01
21	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	3	30.01	30.01
22	Футбол, регби.	3	06.02	06.02
23	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	3	13.02	13.02
24	Организация занимающихся без партнера на месте.	3	20.02	20.02
25	Усвоение приема по заданию тренера.	3	27.02	27.02
26	Организация занимающихся без партнера в движении.	3	05.03	05.03
27	Условный бой по заданию	3	12.03	12.03
28	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.	3	19.03	19.03
29	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	3	26.03	26.03
30	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	3	02.04	02.04
31	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	3	09.04	09.04

32	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	3	16.04	16.04
33	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	3	23.04	23.04
34	Вольный бой	3	30.04	30.04
35	Спарринг	3	07.05	07.05
36	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты	3	14.05	14.05

Рабочая программа

3-го года обучения

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов	Дата	
			по плану	Факт
1	Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	3	05.09	05.09
2	Сведенье о спорте «кикбоксинг»	3	12.09	12.09
3	Прыжки, бег и метания	3	19.09	19.09
4	Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	3	26.09	26.09

5	Изучение базовых стоек кикбоксёра	3	03.10	03.10
6	Боевая стойка кикбоксёра	3	10.10	10.10
7	Передвижение в базовых стойках	3	17.10	17.10
8	В передвижении выполнение базовой программной техники.	3	24.10	24.10
9	Боевые дистанции.	3	31.10	31.10
10	Обучение ударам на месте.	3	07.11	07.11
11	Обучение ударам в движении	3	14.11	14.11
12	Обучение приемам защиты на месте	3	21.11	21.11
13	Обучение приёмам защиты в движении	3	28.11	28.11
14	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	3	05.12	05.12
15	Прикладные упражнения	3	12.12	12.12
16	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	3	19.12	19.12
17	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	3	26.12	26.12
18	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	3	09.01	09.01
19	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	3	16.01	16.01
20	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	3	23.01	23.01
21	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	3	30.01	30.01
22	Футбол, регби.	3	06.02	06.02
23	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	3	13.02	13.02

24	Организация занимающихся без партнера на месте.	3	20.02	20.02
25	Усвоение приема по заданию тренера.	3	27.02	27.02
26	Организация занимающихся без партнера в движении.	3	05.03	05.03
27	Условный бой по заданию	3	12.03	12.03
28	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.	3	19.03	19.03
29	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	3	26.03	26.03
30	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	3	02.04	02.04
31	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	3	09.04	09.04
32	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	3	16.04	16.04
33	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	3	23.04	23.04
34	Вольный бой	3	30.04	30.04
35	Спарринг	3	07.05	07.05
36	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты	3	14.05	14.05