

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан**

Принята на заседании
методического совета
от « 01 » 09 20 25 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Д.Р. Кильдияров
« 01 » 09 20 25 г.
Приказ № 265 от « 01 » 09 20 25 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«КИКБОКСИНГ»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Хмелев Александр Владимирович
Тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2025

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения
25.08.2025	Пояснительная записка	Дополнена новизна и актуальность программы
25.08.2025	Воспитательная работа	Дополнен план воспитательной работы и методики оценки

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	28
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	31
2.1. Календарный учебный график	32
2.2. Условия реализации программы	32
2.3. Формы аттестации и контроля	34
2.4. Оценочные материалы	34
2.5. Методическое обеспечение программы	41
Раздел.3 Программа воспитания	54
Список литературы	68
Приложения	71

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа по кикбоксингу (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов ДЮСШ по кикбоксингу.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Кикбоксинг» имеет физкультурно-спортивную направленность, является разноуровневой программой и предполагает освоение материала на стартовом, базовом, продвинутом уровнях.

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный), базовый, углубленный.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий для обучающихся отделения фитнес-аэробики в МБУ ДО ДЮСШ г Нефтекамск. Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему спортивнооздоровительных, общеразвивающих и контрольных (по результатам освоения программы обучения) мероприятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Кикбоксинг» - физкультурно – спортивной направленности. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Актуальность программы

Кикбоксинг доступен всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий кикбоксингом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности кикбоксинга создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительные особенности. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно- тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает

определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес. Эти особенности фитнес-аэробики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Адресат программы. Данная образовательная программа предназначена для детей в возрасте 11-13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий фитнес-аэробикой.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение на стартовом, базовом и продвинутом уровне. Наполняемость в группе от 15 до 20 человек.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации 3 года. Учебно-тренировочная нагрузка в группах :

1-го года обучения (Стартовый) - 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа)

Общее количество часов в год –216

2-го года обучения (Базовый) - 9 часов в неделю (3 раза по 3 часа).

Общее количество часов в год -324

3-го года обучения (Углубленный) - 9 часов в неделю (3 раза по 3 часа).

Общее количество часов в год -324

Продолжительность образовательных уровней и минимальный возраст лиц для зачисления

Этапы спортивной подготовки Образовательные уровни	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)

1-го года обучения (Стартовый)	1 год	7
2-го года обучения (Базовый)	1 год	8
3-го года обучения (Углубленный)	1 год	8

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы формирование разносторонне развитой личности средствами физической культуры и спорта. Целями на этапах обучения являются:

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом через занятия кикбоксингом.	Формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям спортом.	Развитие специализированных навыков в области вида спорта кикбоксинг.

В рамках реализации этой цели программа по будет способствовать решению следующих задач:

Ознакомительный (стартовый) уровень	Базовый уровень	Продвинутый (углубленный) уровень
Личностные - способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;	Личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового	Личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; - пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.	образа жизни и т.п. (какие ценностные ориентации, отношения, личностные качества будут сформированы: уважение к истории и культуре, коммуникативные навыки, способность работать в коллективе.	образа жизни и т.п. (какие ценностные ориентации, отношения, личностные качества будут сформированы: уважение к истории и культуре, коммуникативные навыки, способность работать в коллективе.
Метапредметные развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость,быстроту реакции; развивать двигательные способности посредствомфитнес-аэробики; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;	Метапредметные развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п. (какие способности, творческие возможности будут реализованы, получают развитие; развитие психических процессов:внимания, память, мышление, воображение, речь. Развитие ключевых компетентностей: умение думать, умение исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело	Метапредметные - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п. (какие способности, творческие возможности будут реализованы, получают развитие; развитие психических процессов: внимания, память, мышление, воображение, речь. Развитие ключевых компетентностей: умение думать, умение исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело

	до конца и др.).	до конца и др.).
Предметные дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку	Предметные - включение в деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков в избранном виде спорта	Предметные приобретение определенных знаний, навыков, компетенций, их совершенствование в избранном виде спорта.

1.3. Содержание программы

Тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий.

1.3.1. Учебный план

	Тема	Количество часов в год			Формы аттестации и контроля
		Годы обучения			
		1	2	3	
		Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	
Теоретическая подготовка					
1.1	История развития кикбоксинга	2	2	2	Наблюдение опрос
1.2	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	2	2	Наблюдение опрос

1.3	Значение занятий кикбоксингом для развития детей	1	2	2	Наблюдение опрос
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости	1	2	2	Наблюдение опрос
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях кикбоксингом	2	3	3	Наблюдение опрос
1.6	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	2	2	Наблюдение опрос
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	2	2	Наблюдение опрос
1.8	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	3	3	Наблюдение опрос
	ИТОГО:	9	14	12	
2.Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка	72	100	90	Наблюдение, анализ, зачет, контрольные нормативы
2.2	Специальная физическая подготовка	45	72	72	Наблюдение, анализ, зачет, контрольные нормативы
2.3	Технико-тактическая подготовка	77	106	118	Наблюдение, анализ, зачет, контрольные нормативы
2.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская	10	20	20	Соревнования

2.5	Контрольные нормативы	6	6	6	Тестирование
2.6	Медико-биологический контроль	6	6	6	Допуск врача к занятиям
ИТОГО:		207	306	306	
ВСЕГО:		216	324	324	

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки первого года обучения (час)

Стартовый уровень

№п/п	Содержание занятий	Месяцы									Всего
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	5	5	5	4	36
4	Техническая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	9	9	77
5	Участие в соревнованиях		1	1	2	1	1	1	1	2	10
6	Контрольные нормативы		3							3	6
7	Медико-биологический контроль	3				3					6
ВСЕГО:		24	23	22	25	25	23	24	24	26	216

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки второго года обучения (час) Базовый уровень

№п/п	Содержание занятий	Месяцы									Всего
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая подготовка	3	2	1	1	1	1	1	2	2	14
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	12	11	100
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	11	106
5	Участие в соревнованиях	2	2	2	3	2	2	2	2	3	20
6	Контрольные нормативы		3							3	6
7	Медико-биологический контроль	3				3					6
ВСЕГО:		39	38	34	35	36	34	34	36	38	324

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки третьего года обучения (час)

Продвинутый уровень

№п/п	Содержание занятий	Месяцы									Всего
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	2	2	12

2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
4	Техническая подготовка	13	13	13	14	13	13	13	13	13	118
5	Участие в соревнованиях	2	2	2	3	2	2	2	2	3	20
6	Контрольные нормативы		3							3	6
7	Медико-биологический контроль	3				3					6
ВСЕГО:		38	37	34	36	37	34	34	35	39	324

1.3.2. Содержание программного материала

Учебный план для групп начальной подготовки 1-го - 3-го года обучения

№	Разделы подготовки	НП			Формы аттестации/контроля
		1-й год	2-й год	3-й год	
1	Общая физическая подготовка	125	160	160	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
2	Специальная физическая подготовка	28	55	55	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
3	Совершенствование технико-тактического мастерства	55	64	64	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
4	Специальные подготовительные упражнения	6	20	20	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
5	Судейская практика	-	3	3	Соревнования
6	Теоретическая подготовка	6	8	8	Беседа, тестирование
7	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	Протокол в журнале
8	Медицинское обследование	2	4	4	Справка о допуске к занятиям, соревнованиям
Общее количество часов		216	324	324	

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

Месяцы \ виды подготовки	сен .	окт .	нояб .	дек .	янв .	фев .	мар т	апр .	ма й	Формы аттестации/контро ля
Теоретические занятия	2	2	2	-	-	-	-	-	-	Беседа, тестирование
Общая физическая подготовка	10	12	15	10	10	15	25	20	8	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальная физическая подготовка	3	5	5	5	2	2	2	2	2	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Совершенствование техничко-тактического мастерства	-	3	7	5	5	5	7	8	5	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальные подготовительные упражнения			1	1		1	2	1		Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	Справка о допуске к занятиям, соревнованиям
Контрольно- переводные нормативы	-	2	-	-	-	-	-	-	2	Протокол в журнале
Всего за месяц	17	24	30	21	17	23	36	31	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 РБ.

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. Переноса 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, влоборота 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, «подсекает», 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 влево-вправо. (Голова при этом не поворачивается, а смещается.) Обучающиеся поворачиваются в стойке «на тренера». Во фронтальной стойке боковые шаги влево-вправо: 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-вперед, 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 Техничко-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	5	310	355
	4	275-305	320-350
	3	240-270	285-315
	2	205-235	250-280
	1	200	245
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	5	7
	4	4	5
	3	3	3
	2	2	2
	1	1	1

**Учебно – тематический план для этапа начальной подготовки
2 года обучения.**

Месяцы \ виды подготовки	Сен.	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Формы аттестации/контроля
Теоретические занятия	4	2	2	-	-	-	-	-	-	Беседа, тестирование
Общая физическая подготовка	10	15	15	20	15	20	25	20	20	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальная физическая подготовка	5	5	10	10	5	8	10	4	3	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Совершенствование технико-тактического мастерства		10	7	7	5	7	10	10	9	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальные подготовительные упражнения				1		1			1	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования

										я
Судейская практика				1		1			1	
Медицинский контроль	2				2					Справка о допуске к занятиям, соревнованиям
Зачетные и переводные требования	-	2	-	-	-	-	-	-	2	Протокол в журнале
Участие в соревнованиях										Протоколы, выписки
Всего за месяц	23	36	36	40	29	39	48	36	37	
Всего:	324									

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	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	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Формы аттестации/контроля
Теоретические занятия	1	2	2	3	-	-	-	-	-	Беседа, тестирование
Общая физическая подготовка	10	15	15	20	15	20	25	20	20	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальная физическая подготовка	-	5	10	10	5	8	10	4	3	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Совершенствование технико-тактического мастерства	2	7	7	7	5	7	10	10	9	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	4	2	2	Беседа, наблюдение. Прием контрольных нормативов, соревнования
Судейская практика				1		1			1	Участие в судействе соревнований
Медицинский контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	Справка о допуске к занятиям, соревнованиям
Зачетные и переводные требования	-	2	-	-	-	-	-	-	2	Протокол в журнале
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	3	-	-	3	Протоколы, выписки
Всего за месяц	17	33	36	43	29	41	49	36	40	
Всего за год	324									

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 значение 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 соревнований 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 Техничко – 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:

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

1.4. Планируемые результаты

За время обучения по программе «Кикбоксинг» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечнососудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения содержания образовательной программы «Фитнес-аэробики». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном

отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия фитнес-аэробикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности фитнес-аэробики;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в фитнес-аэробики;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся. Приобретенные на базе освоения содержания образовательной программы «Фитнес-аэробики» предмета, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование фитнес-аэробики в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения содержания образовательной программы «Фитнес-аэробики». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач,

связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по фитнес-аэробике.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в кикбоксинге, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по кикбоксингу.

Модель выпускника программы - разносторонне развитая личность.

Характеристика планируемых результатов по годам обучения.

Обучающийся 1 – го года обучения должен:

Знать:

1. Правила техники безопасности на занятии;
2. Значение утренней зарядки, тренировки;
3. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок;
4. Историю развития аэробики в России;
5. Пагубное влияние на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков.

Уметь:

1. Выполнять самостоятельно комплекс утренней физической зарядки;
2. Выполнять нормативы по общей физической подготовке;
3. Понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

Обучающийся 2 – го года обучения должен:

Знать:

1. Виды упражнений, движений;
2. Различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
3. О строении и гигиене человека;
4. Историю развития аэробики в мире.

Уметь:

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

4. Участвовать в соревнованиях.

Обучающийся 3 –го года обучения должен:

Знать:

1. Разновидности кикбоксинга в России, их различия;
2. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки;

Уметь:

1. Участвовать в квалификационных соревнованиях;
2. Выполнять нормативы общей физической подготовке спортсмена – разрядника;
3. Проводить анализ проведенных соревнований, выступлений.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя. Учебный материал программы представлен следующими разделами:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общая физическая подготовка (стартовый уровень);
3. Специальная физическая подготовка (базовый уровень);
4. Техничко-тактическая подготовка и акробатика (продвинутый уровень);
5. Хореография. Танцевальная подготовка;
6. Контрольно-переводные испытания;
7. Медицинский контроль.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Регламент образовательного процесса: Начало учебных занятий – 01 сентября

Окончание учебных занятий – 31 мая

Продолжительность учебного года – 36 недель

Продолжительность занятий:

Образовательные уровни	Продолжительность занятий	Продолжительность учебной недели
Ознакомительный (стартовый) уровень по 2 часа	6 ч. в неделю по 45 минут (3 раза по 2 часа)	6
Базовый уровень	9 ч. в неделю по 45 минут (3 раза по 3	9

	часа)	
Продвинутый (углубленный) уровень по 3 часа	9 ч. в неделю по 45 минут (3 раза по 3 часа)	9

Представлен отдельным документом

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по кикбоксингу проводятся в здании тира МОАУ СОШ №12 г. Нефтекамск по адресу: ул. Карла-Маркса, 10 «Б».

В зале для занятий кикбоксингом имеется ринг и площадка для боев и выступлений по сольным композициям, снаряды, тренажеры и другой инвентарь для занятий кикбоксингом.

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;
- груша на растяжках (вертикальная);
- 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

Информационное обеспечение:

1. Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации кикбоксинга [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ittf.com>;
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>;
4. Официальный сайт Федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ttfr.ru>;
5. Официальный сайт Федерации кикбоксинга Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. [Федерация кикбоксинга Республики Башкортостан \(ФФАР РБ\), официальный сайт \(fntb.ru\)](http://fntb.ru);

2. Демонстрационные видеоматериалы.

Видеоматериалы с соревнований

Из технических средств обучения используется:

Проигрыватель ДВД – дисков – для просмотра соревнований, изучения манер, тактики и техники ведения боя представителями других команд.

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

Технические средства отслеживания результатов – секундомеры, тренажеры.

Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации программы «Кикбоксинг» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по физической культуре и спорту, спортивный разряд по виду спорта «Кикбоксинг», либо профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста; - уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства. Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям,

доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы аттестации.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. В течение учебного года промежуточная. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе по всем разделам учебного плана.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Текущий контроль проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.

Формы отслеживания результатов: протокол соревнований, выписки, анализ участия в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации результатов: проведение соревнований, анализ соревновательной и тренировочной деятельности, самоподготовка.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе

При оценивании успеваемости по разделам программы «Кикбоксинг» учитываются такие показатели:

1. Теоретические занятия.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Критерий оценка «Отлично» за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Критерий оценка «Хорошо» за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Критерий оценки «Удовлетворительно» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Критерий оценка «Неудовлетворительно» выставляется за непонимание и незнание материала занятия.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Критерий оценки «Отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию тренера используют их в нестандартных условиях;

Критерий оценки «Хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Критерий оценки «Удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Критерий оценки «Неудовлетворительно» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять учебно-тренировочную деятельность.

Критерий оценки «Отлично» Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Критерий оценки «Хорошо» Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Критерий оценки «Удовлетворительно» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью тренера или не выполняется один из пунктов.

Критерий оценки «Неудовлетворительно» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Критерий оценки «Отлично» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой, которая отвечает требованиям и обязательного минимума содержания обучения по программе, и высокому приросту обучающегося в показателях физической, технической и тактической подготовленности за определенный период времени.

Критерий оценки «Хорошо» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Критерий оценки «Удовлетворительно» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Критерий оценки «Неудовлетворительно» - обучающийся не соответствует уровню подготовленности, нет темпа роста показателей физической, технической и тактической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных обучающимся и оценок за выполнение контрольных упражнений и выводится средний балл подготовленности по программе.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить прием контрольных нормативов.

Программа приема контрольных нормативов включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

- 1) оценка морфотипических внешних данных.
- 2) оценка хореографической подготовленности;
- 3) оценка общей физической подготовленности;
- 4) оценка специальной физической подготовленности.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Оценка морфотипических внешних данных

№№ п/п	Компоненты оценки	Требования (в скобках – для мальчиков и юношей)		Сбавка, баллы
1	Длина тела	Возраст, годы	Длина тела, см	За каждый лишний или недостающий 1,0 см – сбавка 0,1 балла; за 0,5 см– 0,05 балла
		7-8	118-130	
		9-10	128-140	
		11-12	135-155	
		13-14	150-160	
		15-16	156-166	
		17-18	158-168	
2	Индекс Брока $\text{Вес} = \frac{\text{рост}^2}{100}$	Длина тела, см	Индекс Брока, отн.ед.	За каждый лишний 1,0 кг веса сбавка 1,0 балл; за 100 г – 0,5 балла
		120-125	2-5	
		126-130	6-9	
		131-135	9-10 (8-9)	
		136-140	11-12 (10-11)	
		141-145	13-14 (12-13)	
		146-150	15-16 (14-15)	
		151-155	17-18 (16-17)	
		156-160	19-16 (17-14)	
		161-165	17-15 (15-13)	
		166-170	19-14 (14-12)	

3	Пропорцио- нальность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук, ног	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
5	Осанка	Правильная осанка	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, формы ног, коленей, стоп	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы														
	10, 0	9, 5	9, 0	8, 5	8,0	7,5	7, 0	6,5	6, 0	5,5	5,0	4,5	4,0	3, 5	3,0
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49–48	47–46	45–44	43–42	41–40	39–38	37–36	35–34	33–32	31–30	29–28	27–26	25–24	23–22
В висе на гимн.стенке поднимание прямых ног до 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90°, сек	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимн.скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовки

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и рукм прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в 3–х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад–вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, рукив стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

2.5 . Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (Учебно-методический комплекс)

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные, - практические;

б) по характеру обучения:

- объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и учащихся:

- активные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебнопознавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы практического контроля и самоконтроля.

Перечень видов учебных занятий.

Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	Учебнотренировочное занятие , беседа, лекция

	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционноконтрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	Собеседование, консультация, самостоятельная работа, практическая работа
	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	Обсуждение, беседа, учебнотренировочные занятия, мастеркласс.
	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учащихся.	Зачет, тестирование, соревнования

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организа ции занятий	Методы и приемы.	Использован ны материалы	Формы подведен ия итогов
1	ОФП	Беседа, учебнотренировочное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практически. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебнотренировочное занятие, соревнования	Методы: Словесный, наглядный, практически. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Техника перемещений, ударов, подачи, отбивания мяча.	Рассказ, учебно-тренировочное занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнования.	Методы: Словесный, наглядный, практически. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	Оборудование: столы, сетки, ракетки Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательная - игровой, словесный Приемы: объяснение, демонстрация	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.	Обсуждение.

6	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тренировочные занятия	Метод соревновательно-игровой, практический	Оборудование: Столы, сетки, ракетки Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
---	---------------------	---	---	--	---------------------------------------

**Особенности структуры учебного занятия
(«Алгоритм учебного занятия») - краткое описание структуры занятия и его этапов (при необходимости)**

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

****Примерное распределение времени на занятие 1 час.**

Часть занятия	Содержание	Длительность примерно
Подготовительная	Вынос и размещение инвентаря. Объяснение задач занятия. Общеразвивающие упражнения.	10 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики кикбоксинга -специальные упражнения	30-25 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	10-15мин
Заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

Факторы, влияющие на построение учебно-тренировочных занятий

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определении направленности и объемов тренировочных нагрузок, выборе средств и методов подготовки необходимо учитывать неравномерность естественного роста физических способностей

детей в ходе биологического развития, периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (табл.6).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	Возраст (лет)											
	5-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Силовые способности							+	+	+			
Выносливость (общая)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

В сенситивные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. При этом не следует забывать о развитии и других физических качеств, тех которые не находятся в сенситивном периоде.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ, и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, а также результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

К основополагающим принципам подготовки юных спортсменов относятся:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в фитнес-аэробике и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных

и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической, технической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает возможность включения в учебно-тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип гармонии - это также один из основополагающих принципов. Он предусматривает обеспечение в ходе подготовки и участия в соревнованиях гармонии физического и духовного, гармонического единения спорта, искусства и философии.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности, активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. Целевая направленность к наивысшим спортивным достижениям и высшему спортивному мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются год от года в сторону увеличения объема специальной подготовки; объем и особенно интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения.

4. Использование в тренировочном процессе средств сопряженной подготовки, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

5. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

6. Использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов при подготовке к крупным общероссийским и международным соревнованиям (на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов).

В программе представлены основные разделы подготовки юных спортсменов, изложенные на основе новейших данных в области теории и методики спорта.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в кикбоксинге и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и молодежи школьного возраста

Основным показателем работы детско-юношеских спортивных школ по кикбоксингу являются: стабильный состав занимающихся, положительная динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку юношеских и взрослых сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и выполнение спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- общую (базовую) психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки спортсменов в фитнес-аэробике чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта).

Формирование спортивного коллектива.

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятие спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами спортсмена и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и особенно в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы спортсмены управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Ее воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

Инициативность спортсменов может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

Развитие процессов восприятия.

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции – важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность соревновательной деятельности в фитнес-аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания спортсменов – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятия включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа спортсменов группы.

Формирование способности управлять эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;

- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

1. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна - не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 дней до соревнований

Раздел 3. Программа воспитания

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения.

Цель воспитательной работы: формирование ценностных ориентаций обучающихся, определяющих общую гуманистическую направленность их личности, соответствующую насущным интересам личности и общества, принципам государственной политики в области образования; создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе.

В связи с поставленной целью задачи определяются так:

- формирование и развитие коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- организация системной работы с обучающимися;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально значимой деятельности обучающихся.

Направления воспитательной работы

Правовое воспитание

Цель мероприятий: недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания.

Задачи мероприятий: Проведение профилактических бесед на темы толерантности, недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания несовершеннолетних.

Нравственное воспитание

Цель мероприятий: целенаправленное и систематическое воздействие на сознание, чувства и поведение воспитанников с целью формирования у них нравственных ценностей, соответствующих требованиям общественной морали.

Задачи мероприятий:

- возрождение нравственных ценностей;
- соблюдение единства воспитательных и практических задач;
- становление основ морали и нравственности;

- формирование гуманизма к окружающему;
- формирование потребности самосовершенствования;
- расширение кругозора, развитие морального суждения, обучение главным способам самостоятельного принятия решений.

Режим питания и отдыха. Спортивно-эстетическое воспитание

Цель мероприятий: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);

Государственно-патриотическое воспитание

Цель мероприятий: воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.

Здоровьесбережение. Профилактика вредных привычек

Цель мероприятий: развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей).

Задачи мероприятий:

Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;

Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Государственно-патриотическое воспитание

Цель мероприятий: воспитать ответственную личность, приверженную традиционным ценностям и уважающую религиозное и национальное многообразие Российской Федерации, воспитание твердой гражданской позиции, направленной на поддержание территориальной целостности РФ и восприятие интересов государства как своих собственных.

Задачи мероприятий: Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)

Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)

Цель мероприятий: Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности через различные формы воспитывающей деятельности, совершенствование форм и методов пропаганды правил безопасности жизнедеятельности, обучение учащихся, выработка практических навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, формирование у учащихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения.

Задачи мероприятий: научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, уметь предвидеть и распознавать опасности, соблюдать несложные правила личной безопасности, выработать модели поведения в экстремальных ситуациях.

Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления

Цель мероприятий: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов;

Задачи мероприятий: Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;

- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;

- правомерное поведение болельщиков;

- расширение общего кругозора юных спортсменов.

Работа с родителями

Цель мероприятий: психолого-педагогическое просвещение родителей, создание условий, при которых ребенок может обрести возможности, позволяющие справляться с различными трудными ситуациями, противостоять рискам. Это возможно сделать, если в организации создается единое поле понимания, ценностей, идей.

Задачи мероприятий:

Сбор сведений и обновление данных о социальном составе обучающихся

-выявление детей из социально-незащищенной категории;

-выявление детей «группы риска» (склонных к непосещению занятий в школе, уклонению от учебы, грубых в отношении учителей и сверстников, находящихся

без контроля родителей);

-выявление неблагополучных семей.

Ознакомление родителей с «телефоном доверия»

Профориентационная деятельность.

Цель мероприятий: комплекс психолого-педагогических мер, направленный на профессиональное самоопределение обучающегося.

Задачи мероприятий:

Судейская практика: Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Инструкторская практика.

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;

- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;

- формирование навыков наставничества;

- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;

- формирование склонности к педагогической работе;

СЕНТЯБРЬ

п/ п	Разделы плана	Название мероприятий	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа на тему: «Мои права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Городские соревнования, посвященные «Памяти друзей»	Соревнования
3	Режим питания и отдыха. Спортивно-эстетическое воспитание	Беседа на тему: Влияние физических упражнений на организм человека	Беседа
4	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа: «3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом»	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта Соревнования Церемонии открытия, закрытия, награждения
5	Здоровьесбережение. Профилактика вредных привычек	Беседа: «11 сентября – День трезвости»; «Алкоголизм – добровольное безумие»	Беседа
6	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность	Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическая акция «Внимание – дети!» Проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по охране труда, медицинскому и самоконтролю Проведение занятий с обучающимися по действиям в возникновения пожара и других чрезвычайных ситуаций; День солидарности в борьбе с Терроризмом. Беседа: «Вместе против террора» Показ роликов по профилактике экстремизма Беседа: «На улицах города»	Беседа Инструктаж Просмотр видеофильмов Распространение памяток

7	Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления Соревнования
8	Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы) Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Родительское собрание Беседа
9	Профориентационная деятельность	Работа в качестве помощника судьи на соревнованиях Организация и проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера	Консультация Соревнования Тренировочное занятие Консультация Проигрывание ситуаций Индивидуальная работа Работа в парах и т.д.

ОКТАБРЬ

п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Профилактика вредных привычек	Месячник профилактики наркозависимости среди обучающихся Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ, опасности наркомании, алкоголизма табакокурения с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания несовершеннолетних. Республиканские соревнования по фитнес-аэробике под девизом «Спорт против наркотиков!» Декада профилактических мероприятий приуроченных ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	Октябрь Беседа Соревнования Просмотр видеороликов
2	Правовое воспитание	Беседа на тему профилактики экстремистских проявлений, формированию законопослушного толерантного поведения обучающихся. Беседа: «Конфликт. Поведение в конфликтной ситуации».	Беседа

3	Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа: «Правила поведения при угрозе террористического акта» Беседа по безопасности на дорогах «Дорожные знаки» Просмотр видеоролика для детей о правилах ПБ Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	Беседа Просмотр видеороликов Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа: «1 октября – День пожилых людей» Беседа: «11 октября – День Республики Башкортостан» Соревнования, посвященные Дню Республики Беседа «Флаг. Герб. Гимн»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями Мероприятия, направленные на профилактику коррупции	Распространение памяток для родителей «Если у Вас требуют взятку» Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	Беседа Распространение памяток

НОЯБРЬ

п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа по профилактике правонарушений «Права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Беседа: «16 ноября – Международный день толерантности», «Нравственность – сила нации»	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ «Наркотики: жизнь до и после» Профилактическое мероприятие «Сообща, где торгуют смертью»	Беседа
4	Спортивно-	Состояние и развитие спорта в России	Беседа, лекция

	эстетическое воспитание	(все группы)	
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма, посвященной Международному дню толерантности Беседа: «Терроризм – угроза обществу» Викторина «Пешеход» Беседа с детьми по профилактике суицида (все группы) Распространение памяток для обучающихся «Безопасный интернет – детям»	Беседа Викторина Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «4 ноября – День народного единства» Беседа на тему: «24 ноября – День матери в России» Соревнования, посвященные Дню Матери	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями Мероприятия, направленные на профилактику коррупции	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) Распространение памяток для родителей «Это важно знать!»	Индивидуальные беседы

ДЕКАБРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Давайте дружить» Показ роликов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Беседа с обучающимися о значении «телефона доверия»	Беседа Показ видеороликов
2	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 декабря – Международный день борьбы со СПИДом» Проведение профилактической беседы приуроченных ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	Беседа Просмотр видеороликов
3	Спортивно-эстетическое воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа, лекция
4	Нравственное	Тематические беседы с примерами из	Беседа

	воспитание	истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам, попавшим в непростую жизненную ситуацию	
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Инструктаж с обучающимися по ТБ, ПБ, ПДД, личной безопасности перед каникулами, поездками на соревнования, экскурсиями, походами выходного дня. Беседа на тему: «Сущность терроризма» Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	Инструктаж Беседа Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 декабря - День Конституции Российской Федерации» Соревнования «Новогодний турнир»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах, соблюдения перевозки детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	Индивидуальные беседы

ЯНВАРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Нам надо лучше знать друг друга»	Беседа
2	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Мы за ЗОЖ»	Показ видеороликов
3	Нравственное воспитание	Проведение походов выходного дня Экскурсия в лес (кормление птиц и белок, катание на горках) Посещение стадиона «Торос» (катание на коньках) Подвижные игры, эстафеты и конкурсы	Беседа Подвижные игры, эстафеты и конкурсы

		конкурсы для детей на центральной городской ёлке	Экскурсия
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа с детьми, проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по охране труда, медицинскому и самоконтролю	Инструктаж Беседа Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Участие в республиканских соревнованиях Детско-юношеское первенство РБ	Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Распространение раздаточного материала для родителей по медиа-безопасности «Где гуляют ваши дети?»	Распространение памяток

ФЕВРАЛЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Профилактическая Акция «Закон и подросток»	Беседа, викторина, показ видеороликов
2	Нравственное воспитание	Встреча с участниками боевых действий	Встреча
3	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Подумай что дороже»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Беседа, лекция

5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа по личной безопасности «Один дома» Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду» Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма «Молодежные и экстремистские организации и их опасность для общества»	Беседа Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «23 февраля – День защитника Отечества» Мероприятие месячника оборонно-массовой работы Республиканские соревнования посвященные Дню защитника Отечества	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Индивидуальные беседы

МАРТ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Все мы разные, но все мы заслуживаем счастья»	Беседа Распространение памяток
2	Нравственное воспитание	Беседа на тему: «Ты да я такие разные, но...»	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 марта – Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом»	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика	Показ роликов по профилактике ДДТТ Проведение беседы с обучающимися направленных на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью. Беседа на тему: «Безопасность в интернете»	Показ видеороликов Беседа Распространение

	экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «8 марта – Международный женский день» Соревнования, посвященные Международному женскому дню	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	Индивидуальные беседы
АПРЕЛЬ			
1	Правовое воспитание	Просмотр роликов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	Просмотр видеороликов Беседа
2	Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни»	Беседа Распространение памяток
3	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ, опасности наркомании, алкоголизма табакокурения с обучающимися «Неделя здоровья»	Беседа Спортивная эстафета
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие фитнес-аэробики в России.	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях» Профилактическая Акция «Закрой окно – в доме ребенок» Беседа на тему: «30 апреля – День пожарной охраны» Просмотр видеороликов для детей о правилах ПБ	Беседа Распространение памяток Просмотр видеороликов

	безопасность)		
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 апреля – День космонавтики» Соревнования, посвященные «Дню космонавтики»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах, соблюдения перевозки детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	Индивидуальные беседы
МАЙ			
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Профилактика и разрешение конфликтов»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Тематические беседы примерами из истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам, попавшим в непростую ситуацию. Участие в профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!»	Беседа Распространение памяток
3	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Правда о синтетических наркотиках»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Самостоятельные занятия дома и их значение	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!» Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках. Инструктаж по ТБ на летние каникулы Профилактическая Акция «Внимание – дети!» Профилактическая Акция «Неделя безопасности дорожного движения»	Беседа Распространение памяток Инструктаж Викторина

6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «09 мая – День Победы в ВОВ 1941-1945 гг.» Соревнования, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945 гг.	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. Командные соревнования для воспитанников ДЮСШ и их родителей «Неразлучные друзья – взрослые и дети»	Беседа Соревнования Эстафета

Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273ФЗ);

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

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648.20. Санитарные правила,...");

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

9. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных

направлений нацнотехнологического и культурного развития страны» от 29.09.2023 № АБ 3935/06.

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (Минтруда России) от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Устав МБУ ДО ДЮСШ городского округа город Нефтекамск;

II. Основная литература

Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т.3 / КубГАФК; под ред. В.А. Якобашвили, А. И. Погребного. - Краснодар, 2016. - 306 с: ил.;

Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 325 с.: ил. - Библиогр.: с. 315-321.;

Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. наук. / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК. - М, 2017. - 29 с.;

Горохова В.Е. Теория и практика физической культуры. - 2017. - №5-С.22.;

Кудлин В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие В.Я. Кудлин, Н.В. Захарова: МГАФК. - Малаховка, 2017. - 43 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.;

Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2017. - 192 с.;

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 543 с.;

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. -Киев: Олимпийская температура, 2017. -320 с.;

Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения учебное пособие / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 64 с. - 57.81.;

Михеев А.А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма :автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Михеев ; НИИФК Беларусь; РГУФК. - М., 2018. - 53 с. : ил. - Библиогр.: с. 43-53.;

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. -286 с.;

Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 2017. - 424 с.;

Примерная программа по кикбоксингу для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. - М.: Федерация кикбоксинга России, 2018 - 141с.;

Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 2018.-448 с.;

Хозяинова Д.А. Горская И.Ю. Методика оценки и совершенствования координационных способностей.- Омск 2018,-115с.;

Тихонов В.Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов: МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 80 с. : ил. - 40.45.17;

III. Дополнительный список

Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс. 2018. - 480 с.;

Шипилина И.А Фитнес-аэробика - история, выдающие спортсмены.- Краснодар 2017г. - 66с.;

Правила соревнования по кикбоксингу: Федерация кикбоксинга России. - Москва 2017г.-47 с.;

Журнал «Кикбоксинг».

IV. Интернет-ресурсы

<https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskaia-razrabotka-tiekh№ika-biezopas№osti-№a-za№iatiiakh-fizichieskimi.html>;

<http://№sportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/os№ovy-metodiki-i-orga№izatsii-samostoyatel№ykh>;

<http://ducsh-4.ru/doc/tp.doc>;

<http://www.f№tb.ru/stab/pr1-4kls.doc>;

<http://www.f№tb.ru/stab/prdopobr.pdf>.

**Критерии и показатели оценки эффективности реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Общая физическая подготовка»**

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы. Показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими всеми умениями и навыками по основным разделам программы; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы; показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками по основным разделам программы; выполнения комплекса упражнения предусмотренными программой; работает с оборудованием с помощью педагога; применяет знания в знакомой ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала; слабо владеет практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Максимальное количество баллов по критерию -10

**Критерии оценки и показатели сформированности
личностных качеств**

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном- «Я люблю и горжусь», ценностном «я ценю и уважаю» и деятельностном уровне- «Я делаю»(готов сделать) -2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 балл.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого -2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к

		общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения(культура речи, уважение других культур)- 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность , которая имеет характер целенаправленной деятельности ;преобладают внутренние(личностные) мотивы к познанию- 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству. не имеет сознательно поставленных целей в обучении -0 баллов
Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения 2 балла <i>Средний уровень:</i> -предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностного

потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.		отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - Отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством)- 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях- 2 балла. <i>Средний уровень:</i> Представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов

Максимальное количество баллов по критерию -12

«Самоанализ личности» (Мотков О.И.)

Данная диагностика проводится с учащимися 11-17 лет.

Цель диагностики: оценить уровень проявления социально значимых качеств личности: активность нравственной позиции; коллективизм; гражданственность; трудолюбие; волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами. Он разбит на два подфактора, по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, подфактору на более высокую степень проявления, степень оценки качества в личности.

Самый высокий суммарный балл по фактору – 20, по фактору – 10, минимальный соответственно – 4 и 2.

Педагогу и родителям рекомендуется также провести анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований педагога дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – более высокие, а дети – самые высокие самооценки. Уровень самооценки учащихся постепенно снижается от 6 к 10 классу, сближаясь с оценками педагогов.

Степень расхождения между оценками педагога и самооценками детей указывают на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в группе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углублённый самоанализ качеств (при углублённом варианте предъявления). Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

Повторное предъявление методики через год покажет динамику изменений в проявлениях ценных качеств личности.

Инструкция к проведению диагностики.

На столах у учащихся текст диагностики (по 1 экземпляру на стол) и карточки, на которых учащиеся выставляют оценки.

На доске – шкала оценки:

1б. – неверно

2б. – скорее неверно

3б. – когда как 4б. – в целом верно 5б. – верно.

Слова учителя:

«Ребята вам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности. Прочитайте внимательно высказывание и в соответствии со

шкалой оцените своё отношение к высказыванию. Например, на первый вопрос вы выбрали ответ «скорее неверно». Тогда в клеточке с цифрой «1» вы пишете цифру «2». Таким образом нужно отвечать на все вопросы.

Бланк ответов.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Текст «Самооценка личности».

Уважительно отношусь к большинству людей, одноклассников.

Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.

Готов(а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.

Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.

Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.

Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.

В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.

Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.

Часто изобретаю свой подход к делу.

Люблю предлагать и осуществлять новые дела.

Умею длительно работать с полной отдачей сил.

Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищу.

Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.

Ответственно отношусь к делам класса, переживаю за общий успех.

Ответственно отношусь к делам класса, переживаю за общий успех.

Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.

Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.

Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.

Мне присуща тщательность, доброжелательность в любом деле.

Люблю самостоятельную, трудную работу.

Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и других.

Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения и навыки.

Я привык(ла) выделять главное и не отвлекаться на постороннее.

Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Обработка результатов:

Получив результаты диагностики, педагог заносит их в таблицу в соответствии с со следующими направлениями:

Активность нравственной позиции — № 1,2,13,14.

1а – уважение к людям, совестливость – 1,13.

1б – стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14.

2. Коллективизм — № 3,4,15,16.

2а – ответственность перед коллективом – 3,15.

2б – чуткость и взаимопомощь – 4,16. 3. Гражданственность — № 5,6,17,18.

3а – осознание значимости своего труда для общества – 5,17.

3б – бережное отношение к результатам труда, к природе – 6,18.

4. Трудолюбие

4а – добросовестность – 7,19.

4б – самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20. 5. Творческая активность — № 10,21,22.

5а – стремление к улучшению процесса работы – 9,21.

5б – стремление к новому, инициатива 6. Волевые качества — № 11,20,23,24. 6а – целеустремлённость – 11,21.

6б – настойчивость и самообладание –

После того, как все результаты внесены в таблицу, подсчитывается средний балл как по горизонтали по каждому ученику, определяется итоговый уровень самоанализа, и по вертикали – определяется средний уровень каждого качества.

Результаты среднего балла по качествам личности по окончании подсчётов и определение результатов педагог пишет анализ итогов проведенной диагностики, определяет положительные и отрицательные тенденции, выявляет причины и проблемы, прогнозирует пути решения проблем.

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 2 года обучения
 Отделения «Кикбоксинг» на 2025-2026 учебный год
 Время тренировок: 08.00-10.25ч.
 Составил: тренер-преподаватель Хмелёв А.В.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Теоретическая работа	Практическая работа	Место проведения	Форма контроля
1	01.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Вводные занятия			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	Беседа по ТБ в спортивном зале			
2	04.09	Учебно-тренировочные занятия	3	История бокса и кикбоксинга. Современный бокс и кикбоксинг. Влияние бокса и кикбоксинга на развитие личности			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	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	06.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	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 занятиях в зале кикбоксинга.	Выполнения задания для овладения техники		

4	08.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
5	11.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Изучение базовых стоек кикбоксёра	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники		
6	13.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Боевая стойка кикбоксёра	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
7	15.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Передвижение в базовых стойках	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
8	18.09	Учебно-тренировочные занятия	3	В передвижении выполнение базовой программой	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК	Текущий контроль Профилактический

				техники.			«Ягуар »	коррекционны й констатирующ ий
9	20.09	Учебно- тренировочные занятия	3	Боевые дистанции.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
10	22.09	Учебно- тренировочные занятия	3	Обучение ударам на месте	Методика организации учебно- тренировочный процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
11	25.09	Учебно- тренировочные занятия	3	Обучение ударам в движении	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
12	27.09	Учебно- тренировочные	3	Обучение приемам защиты на месте	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный	Текущий контроль Профилактичес

		занятия					зал СК «Ягуар »	кий коррекционны й констатирующ ий
13	29.09	Учебно- тренировочные занятия	3	Обучение приёмам защиты в движении	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
14	02.10	Учебно- тренировочные занятия	3	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
15	04.10	Учебно- тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		

16	06.10	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
17	09.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
18	13.10	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
19	16.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

20	18.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
21	20.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
22	23.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
23	25.10	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

24	27.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Организация занимающихся без партнера на месте.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники		
25	30.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Усвоение приема по заданию тренера.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
26	01.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Организация занимающихся без партнера в движении.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
27	03.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Условный бой по заданию	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

								ий
28	06.11	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
29	08.11	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
30	10.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

31	13.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
32	15.11	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
33	17.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
34	20.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

								ий
35	22.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
36	24.11	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
37	27.11	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

38	29.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	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	01.12	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
40	04.12	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

41	06.12	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
42	08.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
43	11.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Работа в парах одними руками «школа бокса».	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		
44	13.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение бокового удара ногой в учебной стойке.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный

								констатирующий
45	15.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах. Оработка комбинаций руками.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
46	18.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Отработка комбинаций руками, ногами	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
47	20.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Психологическая подготовка			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	Беседа со спортсменами			
48	22.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Соревновательная подготовка			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный
				Вольный бой	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.		

							»	й констатирующий
49	25.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Спарринг	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
50	27.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах на технику рук.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
51	29.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах на технику рук.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
52	03.01.	Учебно-тренировочные	3	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный	Текущий контроль Профилактический

		занятия		бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты			зал СК «Ягуар»	кий коррекционный констатирующий
53	05.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
54	08.01	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
55	10.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный

							»	й констатирующий
56	12.01	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
57	15.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
58	17.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
59	19.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный

							»	й констатирующий
60	22.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
61	24.01	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
62	26.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Организация занимающихся без партнера на месте.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники		
63	29.01	Учебно-тренировочные	3	Усвоение приема по заданию тренера.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный	Текущий контроль Профилактический

		занятия					зал СК «Ягуар »	кий коррекционны й констатирующ ий
64	31.01	Учебно- тренировочные занятия	3	Организация занимающихся без партнера в движении.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
65	02.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Условный бой по заданию	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
66	05.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
67	07.02	Учебно-	3	Передвижения: изучить технику	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового	ДЮСШ Спорти	Текущий контроль

		тренировочные занятия		передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.		материала	вный зал СК «Ягуар»	Профилактический коррекционный констатирующий
68	09.02	Учебно-тренировочные занятия	3	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
69	12.02	Учебно-тренировочные занятия	3	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
70	14.02	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
71	16.02	Учебно-	3	Обучение ударам руками снизу по	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти	Текущий контроль

		тренировочные занятия		корпусу и простым атакам. Движение вперёд.			вный зал СК «Ягуар»	Профилактический коррекционный констатирующий
72	19.02	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
73	21.02	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
74	23.02	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

75	26.02	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				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		
76	28.02	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

77	01.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, скакалкой, тренировка на дорогах	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
78	04.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
79	06.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
80	11.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
81	13.03	Учебно-	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортив	Текущий контроль

		тренировочные занятия		Освоение навыков атаки. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ный зал СК «Ягуар»	Профилактический и коррекционный констатирующий
82	15.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков атаки. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
83	18.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков атаки. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
84	20.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков атаки. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
85	22.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение по теме «Освоение навыков атаки»	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
86	25.03	Учебно-	3	Освоение навыков защиты.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортив	Текущий контроль

		тренировочные занятия		Работа в парах.			ный зал СК «Ягуар»	Профилактический и коррекционный констатирующий
87	27.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
88	29.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
89	01.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
90	03.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
91	05.04	Учебно-	3	Повторение по теме «Освоение	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортив	Текущий контроль

		тренировочные занятия		навыков защиты»			ный зал СК «Ягуар»	Профилактический и коррекционный констатирующий
92	08.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
93	12.04	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
94	15.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
95	17.04	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий

96	19.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
97	22.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения. Кувьрки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
98	24.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
99	26.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
100	29.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				отягощениями.				
101	03.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Освоение навыков «атака-защита-атака». Работа в парах	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техникой		
102	06.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков «атака-защита-атака». Работа в парах	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техникой	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
103	08.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение пройденного. Работа по заданию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техникой	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
104	10.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Сдача контрольных нормативов			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Психологическая подготовка				

105	13.05	Учебно-тренировочные занятия	3	4. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера.	Беседа со спортсменами		ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
106	15.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Соревновательная подготовка			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				3.1 Вольный бой	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.		
107	17.05	Учебно-тренировочные занятия	3	3.2 Спарринг	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
108	20.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение пройденного. Работа по заданию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
109	22.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение пройденного. Работа по заданию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

110	24.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение пройденного. Работа по заданию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
111	27.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Игровая тренировка	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
112	29.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 3 года обучения

Отделения «Кикбоксинг» на 2025-2026 учебный год

Время тренировок: 15.45-18.10, 18.20-20.45ч.

Составил: тренер-преподаватель Хмелёв А.В.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Теоретическая работа	Практическая работа	Место проведения	Форма контроля
		Учебно-		Вводные занятия			ДЮСШ	Текущий

1	01.09	тренировочные занятия	3	Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	Беседа по ТБ в спортивном зале		Спортивный зал СК «Ягуар»	контроль Профилактический коррекционный констатирующий
2	04.09	Учебно-тренировочные занятия	3	История бокса и кикбоксинга. Современный бокс и кикбоксинг. Влияние бокса и кикбоксинга на развитие личности			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Сведение о спорте «кикбоксинг»	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	Знакомство со спортом		
3	06.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий 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 занятиях в зале кикбоксинга.	Выполнения задания для овладения техники		
4	08.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
5	11.09	Учебно-тренировочные	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга «Боевая стойка»			ДЮСШ Спортив	Текщий контроль

		занятия		Отработка связок в боевой стойке	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ный зал СК «Ягуар»	Профилактический и коррекционный констатирующий
6	13.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Изучение прямого удара из боевой стойки	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
7	15.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Нанесение прямых и боковых ударов из боевой стойки	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
8	18.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Нанесение ударов снизу «оперкот» из боевой стойки	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
9	20.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Отработка уклона от прямых ударов рук в боевой стойке	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
10	22.09	Учебно-тренировочные	3	Отработка нырков от боковых ударов рук в	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортив	Текущий контроль

		занятия		боевой стойке			ный зал СК «Ягуар»	Профилактический и коррекционный констатирующий
11	25.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Отработка ударов руками в боевой стойке	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
12	27.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Отработка ударов руками в боевой стойке	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
13	29.09	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение приемам защиты в движении	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий
14	02.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение по теме: «Отработка связок в боевой стойке»	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический и коррекционный констатирующий

15	04.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
16	06.10	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
17	09.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
18	13.10	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

19	16.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
20	18.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения. Кувьрки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
21	20.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
22	23.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

23	25.10	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
24	27.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга «Техника кикбоксинга»			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Ознакомление с техникой ударов ног кикбоксинга в боевой стойке	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техникой		
25	30.10	Учебно-тренировочные занятия	3	Отработка техники ударов ног в боевой стойке	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
26	01.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Усвоение техники ударов ног в боевой стойке	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

								ий
27	03.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах одними руками «школа бокса»	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
28	06.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение бокового удара ногой в боевой стойке. Работа на снарядах	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
29	08.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
30	10.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Отработка комбинаций руками, ногами.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

								ий
31	13.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
32	15.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах на технику рук. Работа на снарядах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
33	17.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног»	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
34	20.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног»	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

								ий
35	22.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа на технику «руки + ноги». Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
36	24.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Отработка комбинаций защиты от ударов рук	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
37	27.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Отработка комбинаций защиты от ударов ног.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
38	29.11	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спортивный зал СК	Текщий контроль Профилактический
				Упражнения для укрепления	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового		

				суставов (обязательно учитывать пол)		материала	«Ягуар »	коррекционны й констатирующ ий
39	01.12	Учебно- тренировочные занятия	3	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
40	04.12	Учебно- тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
41	06.12	Учебно- тренировочные занятия	3	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий

42	08.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
43	11.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга «Техника атаки и защиты»			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Освоение навыков атаки. Работа в парах.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		
44	13.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
45	15.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

46	18.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
47	20.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
48	22.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Освоение навыков «Атака-защита-атака». Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
49	25.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Психологическая подготовка			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	Беседа со спортсменами			

50	27.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Соревновательная подготовка			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Вольный бой	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.		
51	29.12	Учебно-тренировочные занятия	3	Спарринг	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
52	03.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

53	05.01.	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. Д.			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
54	08.01	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
55	10.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
56	12.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный

				более 5 кг.).				констатирующий
57	15.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
58	17.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
59	19.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
60	22.01	Учебно-тренировочные занятия	3	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный

								констатирующ ий
61	24.01	Учебно- тренировочные занятия	3	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
62	26.01	Учебно- тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга «Повторение»			ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
				Повторение пройденного. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники		
63	29.01	Учебно- тренировочные занятия	3	Повторение пройденного. Работа по заданию.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
64	31.01	Учебно- тренировочные занятия	3	Повторение пройденного по теме: «техника	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный	Текщий контроль Профилактичес

				рук».			зал СК «Ягуар »	кий коррекционны й констатирующ ий
65	02.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Силовая тренировка	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
66	05.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Повторение пройденного по теме: «Техника ног»	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
67	07.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа в парах по заданию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
68	09.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа в парах одними руками.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный	Текщий контроль Профилактичес

							зал СК «Ягуар »	кий коррекционны й констатирующ ий
69	12.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа в парах одними ногами.	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
70	14.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа в парах «руки + ноги».	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
71	16.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Отработка связок «руки + ноги» в парах. Работа по заданию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
72	19.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Отработка нырков от боковых ударов руками. Работа на	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный	Текщий контроль Профилактичес

				снарядах.			зал СК «Ягуар »	кий коррекционны й констатирующ ий
73	21.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа на снарядах (груша) 6 раундов по по 2мин «руки + ноги». Работа на лапах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
74	23.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа в парах «руки +ноги»	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
75	26.02	Учебно- тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
				Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники		
		Учебно-		Упражнения для	Разъяснение ошибок и	Закрепление полученных	ДЮСШ	Текщий

76	28.02	тренировочные занятия	3	развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	исправление их	знаний и изучение нового материала	Спортивный зал СК «Ягуар»	контроль Профилактический коррекционный констатирующий
77	01.03	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
78	04.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
79	06.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК	Текщий контроль Профилактический

				падения, стойки на голове, на руках			«Ягуар»	коррекционный констатирующий
80	11.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
81	13.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга «Работа в парах (спарринги)»			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Спарринг 9 раундов по 2 мин. Работа на снарядах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		
82	15.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
83	18.03	Учебно-тренировочные занятия	3	Работа со скакалкой 9раундов по 3 мин.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный	Текщий контроль Профилактический

							зал СК «Ягуар »	кий коррекционны й констатирующ ий
84	20.03	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа в парах.спарринг 6 раундов по 2 мин.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
85	22.03	Учебно- тренировочные занятия	3	Силовая тренировка.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
86	25.03	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа на снарядах произвольно.	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
87	27.03	Учебно- тренировочные занятия	3	Отработка связок в парах «руки+ноги»	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный	Текщий контроль Профилактичес

							зал СК «Ягуар »	кий коррекционны й констатирующ ий
88	29.03	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа на снарядах (груша). Силовые упражнения.	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
89	01.04	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа на ранге 10 раундов по 2 мин. «руки+ноги»	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
90	03.04	Учебно- тренировочные занятия	3	Работа на снарядах (груша). Силовые упражнения.	Методика организации учебно- тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
		Учебно-		Отработка связок в	Разъяснение ошибок и	Закрепление полученных	ДЮСШ	Текщий

91	05.04	тренировочные занятия	3	парах «руки+ноги»	исправление их	знаний и изучение нового материала	Спортивный зал СК «Ягуар»	контроль Профилактический коррекционный констатирующий
92	08.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
93	12.04	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
94	15.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
		Учебно-		Упражнения с	Методика организации учебно-	Выполнения задания для	ДЮСШ	Текщий

95	17.04	тренировочные занятия	3	отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	тренировочный процесса	овладения техники	Спортивный зал СК «Ягуар»	контроль Профилактический коррекционный констатирующий
96	19.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
97	22.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
98	24.04	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
		Учебно-		Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и	Выполнения задания для	ДЮСШ	Текщий

99	26.04	тренировочные занятия	3		исправление их	овладения техники	Спортивный зал СК «Ягуар»	контроль Профилактический коррекционный констатирующий
100	29.04	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
101	03.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Техника рук и ног.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
102	06.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Техника рук и ног.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК	Текущий контроль Профилактический

							«Ягуар»	коррекционный констатирующий
103	08.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение пройденного. Работа по заданию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
104	10.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Сдача контрольных нормативов			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
105	13.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Психологическая подготовка				
				4. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	Беседа со спортсменами		ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
		Учебно-тренировочные		Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спорти	Текщий контроль

106	15.05	занятия	3	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	вный зал СК «Ягуар»	Профилактический коррекционный констатирующий
107	17.05	Учебно-тренировочные занятия	3	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
108	20.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
109	22.05	Учебно-тренировочные занятия	3	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текщий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
110	24.05	Учебно-тренировочные	3	Упражнения для развития быстроты,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового	ДЮСШ Спорти	Текщий контроль

		занятия		скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.		материала	вный зал СК «Ягуар »	Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
111	27.05	Учебно- тренировочные занятия	3	Соревновательная подготовка			ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий
				Вольный бой	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.		
112	29.05	Учебно- тренировочные занятия	3	Спарринг	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текщий контроль Профилактичес кий коррекционны й констатирующ ий

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 1 года обучения
 Отделения «Кикбоксинг» на 2025-2026 учебный год
 Время тренировок: 14.00-15.35ч.
 Составил: тренер-преподаватель Хмелёв А.В.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Теоретическая работа	Практическая работа	Место проведения	Форма контроля
1	01.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Вводные занятия			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	Беседа по ТБ в спортивном зале			
2	03.09	Учебно-тренировочные занятия	2	История бокса и кикбоксинга. Современный бокс и кикбоксинг. Влияние бокса и кикбоксинга на развитие личности			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Сведения о спорте «кикбоксинг»	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	Знакомство со спортом		
3	05.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прыжки, бег и метания	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных	Выполнения задания для овладения техники		

					площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.			
4	08.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
5	10.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Изучение базовых стоек кикбоксёра	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники		
6	12.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Боевая стойка кикбоксёра	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
7	15.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Передвижение в базовых стойках	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

8	17.09	Учебно-тренировочные занятия	2	В передвижении выполнение базовой программной техники.	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
9	19.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Боевые дистанции.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
10	22.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение ударам на месте	Методика организации учебно-тренировочного процесса.	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
11	24.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение ударам в движении	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
12	26.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение приемам защиты на месте	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

13	29.09	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение приёмам защиты в движении	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
14	01.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
15	03.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
16	06.10	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
17	08.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

18	10.10	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
19	13.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
20	15.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатические упражнения. Кувьрки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
21	17.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
22	20.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
23	22.10	Учебно-	2	Упражнения для	Методика организации	Закрепление	ДЮСШ	Текущий контроль

		тренировочные занятия		развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	учебно-тренировочный процесса	полученных знаний и изучение нового материала	Спортивный зал СК «Ягуар»	Профилактический коррекционный констатирующий
24	24.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Организация занимающихся без партнера на месте.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники		
25	27.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Усвоение приема по заданию тренера.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
26	29.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Организация занимающихся без партнера в движении.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
27	31.10	Учебно-тренировочные занятия	2	Условный бой по заданию	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

28	03.11	Учебно-тренировочные занятия	2	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.	Методика организации учебно-тренировочный процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
29	05.11	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
30	07.11	Учебно-тренировочные занятия	2	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
31	10.11	Учебно-тренировочные занятия	2	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Методика организации учебно-тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

32	12.11	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
33	14.11	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
34	17.11	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
35	19.11	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

36	21.11	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
37	24.11	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
38	26.11	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	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	28.11	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный	Текущий контроль Профилактический коррекционный

				бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.			зал СК «Ягуар»	констатирующий
40	01.12	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
41	03.12	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
42	05.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

43	08.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Работа в парах одними руками «школа бокса».	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		
44	10.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Освоение бокового удара ногой в учебной стойке.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
45	12.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
46	15.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Отработка комбинаций руками, ногами	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
47	17.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Работа в парах на технику ног.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
48	19.12	Учебно-	2	Работа в	Разъяснение ошибок и	Закрепление	ДЮСШ	Текущий контроль

		тренировочные занятия		парах на технику рук.	исправление их	полученных знаний и изучение нового материала	Спортивный зал СК «Ягуар»	Профилактический коррекционный констатирующий
49	22.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Психологическая подготовка			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	Беседа со спортсменами			
50	24.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Соревновательная подготовка			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Вольный бой	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.		
51	26.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Спарринг	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
52	29.12	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

53	05.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
54	07.01	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
55	09.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
56	12.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				более 5 кг.).				
57	14.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
58	16.01	Учебно-тренировочные занятия		Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
59	19.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
60	21.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
61	23.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				отягощениями.				
62	26.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Организация занимающихся без партнера на месте.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники		
63	28.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Усвоение приема по заданию тренера.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
64	30.01	Учебно-тренировочные занятия	2	Организация занимающихся без партнера в движении.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
65	02.02	Учебно-тренировочные занятия	2	Условный бой по заданию	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
66	04.02	Учебно-тренировочные занятия	2	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации,	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.				
67	06.02	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
68	09.02	Учебно-тренировочные занятия	2	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
69	11.02	Учебно-тренировочные занятия	2	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
70	13.02	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
71	16.02	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				вперёд.			«Ягуар»	
72	18.02	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
73	20.02	Учебно-тренировочные занятия	2	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
74	23.02	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
75	25.02	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д			ДЮСШ Спортивный зал СК	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Упражнения для развития быстроты,	Методика организации учебно-тренировочного	Выполнения задания для овладения техники		

				скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	процесса		«Ягуар »	
76	27.02		2	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	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
77	02.03	Учебно- тренировочные занятия	2	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	Методика организации учебно-тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
78	04.03	Учебно- тренировочные занятия	2	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

							»	
79	06.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
80	09.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
81	11.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Освоение навыков атаки. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала		
82	13.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Освоение навыков атаки. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
83	16.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Освоение навыков атаки. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

							«Ягуар»	
84	18.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Освоение навыков атаки. Работа в парах.	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
85	20.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Повторение по теме «Освоение навыков атаки»	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
86	23.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
87	25.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
88	30.03	Учебно-тренировочные занятия	2	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

							»	
89	01.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
90	03.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Освоение навыков защиты. Работа в парах.	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
91	06.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Повторение по теме «Освоение навыков защиты»	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
92	08.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. Д			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
93	10.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при	Разъяснение ошибок и исправление их	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий

				бросках в парах.			»	
94	13.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Организация и проведение тренировочного процесса	Закрепление полученных знаний и изучение нового материала	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
95	15.04	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
96	17.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
97	20.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
98	22.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины,	Организация и проведение тренировочного	Закрепление полученных знаний и изучение нового	ДЮСШ Спортивный	Текущий контроль Профилактический коррекционный

				пресса.	процесса	материала	зал СК «Ягуар »	констатирующий
99	24.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Футбол, регби.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
100	27.04	Учебно-тренировочные занятия	2	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	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
101	29.04	Учебно-тренировочные занятия	2	Игровая тренировка	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
102	04.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Техника и тактика бокса и кикбоксинга			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Освоение навыков «атака-защита-атака». Работа в парах	Методика организации учебно-тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники		
103	06.05	Учебно-	2	Освоение	Методика организации	Выполнения задания	ДЮСШ	Текущий контроль

		тренировочные занятия		навыков «атака-защита-атака». Работа в парах	учебно-тренировочный процесса	для овладения техники	Спортивный зал СК «Ягуар»	Профилактический коррекционный констатирующий
104	08.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Повторение пройденного. Работа по заданию.	Разъяснение ошибок и исправление их	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
105	11.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Сдача контрольных нормативов			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
106	13.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Психологическая подготовка				
				Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	Беседа со спортсменами		ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
107	15.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Соревновательная подготовка			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Вольный бой	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.		

108	18.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Спарринг	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
109	20.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. Д			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				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		
110	22.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Прикладные упражнения	Организация и проведение тренировочного процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
111	25.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Соревновательная подготовка			ДЮСШ Спортивный зал СК «Ягуар»	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий
				Вольный бой	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.		
112	27.05	Учебно-тренировочные занятия	2	Спарринг	Разъяснение ошибок и исправление их	Просмотр спортсменов. Выведение недочётов	ДЮСШ Спортивный	Текущий контроль Профилактический коррекционный

							зал СК «Ягуар »	констатирующий
113	29.05	Учебно- тренировочные занятия	2	Игровая тренировка	Методика организации учебно-тренировочный процесса	Выполнения задания для овладения техники	ДЮСШ Спорти вный зал СК «Ягуар »	Текущий контроль Профилактический коррекционный констатирующий