

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 83»

«Рассмотрено»
на заседании ШМО учителей
физической культуры, ОБЖ,
музыки, технологии _____
Протокол № 1 от _____
«30» 08 2018 г.
Руководитель ШМО Pr
Преснякова Е.П. _____

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР _____
С.Ю. Ильина
«9» 09 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Средняя школа № 83»
Н.Н. Соловьева
Приказ № 783-0
от «01» 09 2018 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«КИКБОКСИНГ»

Возраст: 13-16 лет

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Лошаков А.В.

Срок реализации программы: 2018-2019 учебный год

Авторская программа составлена тренером по кикбоксингу
Лошаковым А.В. Рецензент Курнаев С.Ю.

г. Ульяновск

2018г

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)
I	Комплекс основных характеристик
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи
1.3.	Содержание программы. Учебный план 1 года обучения
1.9.	Планируемые результаты
II	Комплекс организационно-педагогических условий
2.1.	Календарный учебный график
2.2.	Условия реализации
2.3.	Формы контроля
III	Список литературы

I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа **«Кикбоксинг. Успех и мастерство»** является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей 13-17 летнего возраста в учреждении дополнительного образования. Программа «Кикбоксинг. Успех и мастерство» разработана на основе Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г. №1008, с учётом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленных Министерством образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 года; на основе «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), адаптированных дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ЦДТ №1», Устава МБУ ДО ЦДТ №1, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14 г. № 41 и других нормативных документов.

Актуальность программы «Кикбоксинг. Успех и мастерство» состоит в том, что она направлена на формирование у подростков положительного отношения к физической культуре и спорту, систематическим занятиям кикбоксингом, основой которой является развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности, формирование морально-волевых и личностных качеств. **Полезность программы** заключается в том, что в настоящее время серьезную тревогу вызывает здоровье учащихся, а также различные заболевания. К числу причин, способствующих ухудшению физического и психического здоровья школьников, относятся учебная и эмоциональная перегрузка обучающихся. Симптомы перегрузки: неуверенность, нервозность, усталость, рассеянность, чувство постоянной нехватки времени, суетливость, которая приводит к импульсивности и поверхностности выполнения работы. Все эти факторы отрицательно сказываются на здоровье, умственном, физическом и психическом развитии детей. Поэтому занятия детей подросткового возраста по программе «Кикбоксинг» будут способствовать повышению двигательной активности обучающихся, которая окажет положительное влияние на физическое и умственное развитие, что в настоящее время является актуальным.

Новизна программы «Кикбоксинг. Успех и мастерство» состоит в том, что она предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, терминологии кикбоксинга, гарантированно обеспечивают

трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в кикбоксинг.

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект.

Отличительными особенностями программы «Кикбоксинг. Успех и мастерство» является то, что она разработана и адаптирована для учащихся 13-17 лет. Содержание программы направлено на углубленный уровень формирования общей физической подготовленности учащихся, которая является своего рода специальным этапом формирования у учащихся предпосылок к выбору профессиональной специализации по виду спорта кикбоксинг и направлена на совершенствование мастерства учащихся в тактике и технике владения кикбоксингом. Также еще одной особенностью программы является то, что в ней осуществляется личностно-ориентированный подход для формирования личностных качеств обучающихся в процессе воспитательной работы.

Известно, что существует большое количество учащихся, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. В виду сложившегося положения, данная категория учащихся не имеет возможности заниматься в основных спортивных группах. На этапе подготовки решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом учащихся, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга, просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности.

Кикбоксинг - вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. В переводе с английского языка. «kick» - бить ногой и «boxing» - бокс. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Поэтому занятия кикбоксингом в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (поинтфайтинг). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает спортсмен, набравший наибольшее количество очков.

2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

Образовательный процесс по данной программе включает в себя два направления для личностного роста учащихся. Первое направление включает в себя освоение традиционной техники кикбоксинга. По истечению определённого времени кикбоксёры принимают участие в сдаче контрольных нормативов, согласно установленным временным и техническим параметрам.

Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении нескольких лет, где возможности развития личности через кикбоксинг неограниченны. Второе направление включает в себя участие учащихся в соревнованиях различного уровня по правилам кикбоксинга. Следует обратить внимание на основные компоненты кикбоксинга: базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений бокса, каратэ и ушу. Выполнение традиционных стоек, перемещений, защитных, блокирующих действий, ударных, атакующих действий, формальных упражнений (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений. Поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 13-17 лет, которые обладают определёнными **возрастными и двигательными особенностями**. В это время происходит бурный рост трубчатых костей (около 10 см в год), формирование грудной клетки. Кажется, что вытянутая

фигура подростка непропорциональна, а координация движений нарушена. Но подростки очень чувствительны к физическому развитию, пластичны, умеют быстро развить у себя спортивную форму. В это время происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах: физической (конституциональной), физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной). Все телесное постепенно приобретает черты мужского или женского организма. Особенно бурно рост тела проходит с 12 до 15 лет. Девочки–подростки ниже своих сверстников-мальчиков на 8-11 см. Подростки бурно начинают расти, у них увеличивается окружность грудной клетки. Но масса тела увеличивается медленнее, хотя пропорции тела сохраняются. Поэтому подросток выглядит неуклюже: длинные руки, большие ступни, сутулый, с нарушенной осанкой.

От 11-12 до 15-16 лет позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. До 14 лет пространство между позвонками заполнено хрящом. Именно этим объясняются искривления позвоночника. Чувствителен позвоночник и к чрезмерным нагрузкам (подъем больших тяжелых гирь), неправильному положению тела и длительному напряжению, когда подросток часами не меняет позу (сидит за компьютером или упражняется на скрипке, например).

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Однако мышечная система отстает в развитии от костной, поэтому подростки кажутся непропорционально сложенными, долговязыми. Мышечная сила еще только развивается, что часто приводит к утомлению, слабости, спаду энергии, резкому снижению результатов спортивных занятий. При малоподвижном образе жизни или недостаточных нагрузках двигательных функций моторное развитие замедляется.

По мере развития костно - мышечной системы развиваются и двигательные навыки подростков. Школьники–подростки бегают быстрее, прыгают выше, бросают мяч дальше. Это происходит потому, что развивается крупная мускулатура, дети становятся сильнее. Совершенствуется и мелкая мускулатура. Подростки способны скоординировать работу плеча, руки, корпуса и ног. Более того, подросток способен координировать зрение и движение кисти руки. В результате время реакции уменьшается, поэтому он может добиться успеха в различных видах спорта.

Организм подростка начинает адекватно воспринимать направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортом, в данном случае, кикбоксингом.

Занятия подвижными играми положительно влияют на здоровье подростков, увеличивая их мышечную силу, выносливость и снижая долю жировой ткани. Занятия физической культурой и разными видами спорта усиливают у девочек и мальчиков чувство физической состоятельности, формируют положительный образ тела, приводят к появлению целеустремленности, выдержки, напористости, целеустремленности. Поэтому, содержание программы построено таким образом, что учитывая возрастные и двигательные особенности детей, обучение построено постепенно и планомерно.

Объем программы: - 576 часов (144 часа в год -1 год обучения, 216 часов -2 год обучения, 216 часов -3 год обучения)

Срок освоения программы: 3 года

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение тестирования на сдачу контрольных упражнений, зачёты, соревнования.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по данной программе способствуют развитию физических качеств, координации движений, ловкости, выносливости детей, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечную систему, развивают органы дыхания, улучшают обмен веществ.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки. Принципы *комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип *преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, в целях обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Педагогом при подборе учебного материала применяется дифференцированный подход, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся (уровень физической, технической подготовленности).

На обучение по данной программе принимаются учащиеся, имеющие стойкую мотивацию к занятиям кикбоксингом, не имеющие медицинских противопоказаний (при персональном разрешении и допуске врача на основании медицинской справки) и по заявлению родителей. Состав и наполняемость групп определена Уставом ОУ, а также с учетом соблюдения правил техники безопасности, учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. При проведении занятий с учащимися из разных групп необходимо соблюдать следующие условия:

-разница в уровне подготовки учащихся не должна превышать двух спортивных разрядов или званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала.

В обучении применяются три группы **методов**:

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

- *наглядные*: это, прежде всего, показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов;

- *практические*: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие **методические приемы**:

1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2) групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3) самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4) условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);

5) освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;

6) условный бой с широкими технико - тактическими задачами;

7) вольный бой.

8) игровой и соревновательный метод.

Таким образом, используемый комплекс методов и приёмов позволит максимально решить поставленную цель и задачи обучения по программе.

Уровень программы – продвинутый.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся:

• 2 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут (+15 мин. - перерыв) для 1 года обучения (144 часа);

• 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут (+ 15-ти минутный перерыв) для 2 года обучения (216 часов);

• 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут (+ 15-ти минутный перерыв) для 3 года обучения (216 часов), что соответствует «Санитарно-

эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14 г. № 41.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития подростков, формирование здорового образа жизни и потребностей к регулярным занятиям физкультурой и спортом посредством занятий кикбоксингом.

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

- ознакомить с основными этапами истории физической культуры и спорта;
- ознакомить с кикбоксингом, как одним из видов спорта, а также его преимуществами;

Развивающие:

- сформировать навыки владения основными упражнениями физкультуры (бег челночный, отжимания, приседания, кувырки и пр.);
- сформировать навыки владения подготовительными упражнениями.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к физкультуре и спорту;
- воспитывать основные морально-волевые качества.

Задачи второго года обучения:

Образовательные:

- формирование знаний об основных этапах развития кикбоксинга, его оборудовании и инвентарем для занятий кикбоксингом;
- совершенствовать умения и владения учащимися основными техническими приемами кикбоксинга.

Развивающие:

- сформировать навыки владения основными техническими приемами кикбоксинга (удар рукой, ногой, перемещение, защиты, атаки);
- развивать умения перемещаться, атаковать, защищаться;
- сформировать основные физические качества (быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, силу);

- развивать специальные психические качества (чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство времени).

Воспитательные:

- воспитывать интерес к кикбоксингу;
- воспитывать основные морально-волевые качества (уважение к окружающим, вежливость, взаимопонимание, взаимопомощь);
- воспитывать коммуникативные навыки.

Задачи третьего года обучения:

Образовательные:

- углубить и расширить знания о развитии современного кикбоксинга (резкое увеличение темпа поединка, усиление атакующих элементов, разнообразие связок);
- обучить занимающихся сложным техническим приемам сложных ударов с разных дистанций, ближнего боя, атакующих ударов;
- формировать навыки проведения поединков в медленном и среднем темпе;
- обучение учащихся правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- повысить уровень специальных психических качеств (быстроты реакции, чувства соперника, чувства удара, быстроты ударных движений, быстроты перемещений по площадке);
- повысить функциональную подготовленность;
- расширить диапазон технических приемов (сложных ударов, финтов, уклонов и уходов);
- развить умение спарринга в паре в медленном и среднем темпе;
- формировать навыки судейства соревнований;
- содействовать приобретению соревновательного опыта.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитывать уважение к сопернику;
- воспитывать коммуникативные навыки.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятий	№ раздела	Название раздела, темы	Количество учебных часов				Формы контроля
			Всего	Практика	Теория	контроль	
1-9	1	Введение в программу	18		16	2	Опрос
1		Вводное занятие. Кикбоксинг в системе физического воспитания Инструктаж по ТБ.	2		2		
2		Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий. Правила безопасности в спортивном зале.	2		2		
3		Введение в историю физкультуры и спорта	2		2		
4		Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2		2		
5		История возникновения кикбоксинга. Появление кикбоксинга в нашей стране, в Ульяновской области.	2		2		
6		Этикет в кикбоксинге	2		2		
7		Экипировка кикбоксера	2		2		
8		Правила поведения на ринге.	2		2		
9		Зачет по технике безопасности на занятиях.	2		-	2	опрос
10-16	2	Общая физическая подготовка	14	10	-	4	Тест, зачет
10		Тестирование ОФП	2	-	-	2	тест
11		Развитие силовых способностей	2	2			
12		Развитие скоростных способностей	2	2			
13		Развитие координационных способностей	2	2			
14		Развитие выносливости	2	2			
15		Развитие ловкости и силовых способностей	2	2			
16		Зачёт, сдача упражнений по ОФП	2	-		2	зачёт

17-28	3	Специальная физическая подготовка	24	22		2	Зачет
17		Условный бой, имитационные упражнения	2	2			
18		Условный бой, имитационные упражнения	2	2			
19		Тренировка на снарядах.	2	2			
20		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.	2	2			
21		Отработка точных ударов на лапах.	2	2			
22		Тренировка силы и точности удара на макиварах.	2	2			
23		Тренировка силы и точности удара на макиварах.	2	2			
24		Бой по заданию.	2	2			
25		Бой по заданию.	2	2			
26		Спарринг.	2	2			
27		Спарринг.	2	2			
28		Зачёт, сдача упражнений по СФП	2	-		2	зачет
29-35	4	Общеразвивающие упражнения	14	12		2	Тест
29		Акробатические упражнения	2	2			
30		Акробатические упражнения	2	2			
31		Упражнения на гибкость	2	2			
32		Упражнения на гибкость	2	2			
33		Упражнения с партнёром	2	2			
34		Упражнения с партнёром	2	2			
35		Промежуточное тестирование ОФП группы	2	-		2	тест
36-63	5	Первоначальные основы элементов боя (перемещения, защита, атакующие удары)	56	46	10	-	
36		Инструктаж по ТБ.	2	-	2		
37		Поведение в общественных местах, во дворе, на улице. ПДД.	2	-	2		
38		Спортивный зал, его оборудование для занятий кикбоксингом и назначение.	2	-	2		
39		Спортивный инвентарь для занятий кикбоксингом	2	-	2		
40		Правила и особенности использования на занятиях кикбоксингом экипировки кикбоксёра.	2	-	2		

41		Стойка кикбоксера, передвижения и защитные действия	2	2			
42		Передвижения и защитные действия кикбоксера	2	2			
43		Передвижения и защитные действия кикбоксера	2	2			
44		Передвижения и защитные действия кикбоксера	2	2			
45		Прямые удары руками	2	2			
46		Прямые удары руками	2	2			
47		Прямые удары руками в стойке	2	2			
48		Прямые удары руками в передвижении	2	2			
49		Прямые удары руками в связке с ногами	2	2			
50		Прямые удары руками и защита	2	2			
51		Прямые удары руками и вертушки	2	2			
52		Отработка прямых ударов руками	2	2			
53		Отработка прямых ударов руками из стойки.	2	2			
54		Отработка прямых ударов руками в движении	2	2			
55		Отработка прямых ударов руками после защиты	2	2			
56		Атакующие удары	2	2			
57		Атакующие удары из стойки	2	2			
58		Атакующие удары после защиты	2	2			
59		Атакующие удары на разных дистанциях	2	2			
60		Атакующие удары -комбинации	2	2			
61		Защита кикбоксера	2	2			
62		Защита кикбоксера на дальней дистанции	2	2			
63		Защита кикбоксера в ближнем бою	2	2			
64-72	6	Техническая подготовка кикбоксеров	18	12		6	Зачет, опрос, соревнования
64		Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале	2	2			
65		Правила оценки в кикбоксинге	2	2			
66		Правила оценки в кикбоксинге	2	2			
67		Техника ударов ногами	2	2			
68		Техника ударов ногами в движении	2	2			
69		Техника ударов руками на месте	2	2			

70		ПДД. Пожарная безопасность. Безопасность в общественных местах. Безопасность в лесу, ядовитые грибы и растения.	2	-		2	зачёт, опрос
71		Весёлые старты с элементами кикбоксинга	2			2	соревнова ния
72		Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.	2			2	зачёт
		Итого	144	102	26	16	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел №1 «Введение в программу» (занятия №1-9)

Занятие 1. Введение в программу. Кикбоксинг в системе физического воспитания. Инструктаж по ТБ.

Теория. Знакомство с обучающимися. Сообщение о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Предотвращение травматизма, значимость соблюдения дисциплины, строгое выполнение команд педагога.

Занятие 2. Гигиенические требования к учащимся и местам занятий. Правила безопасности в спортивном зале.

Теория. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кикбоксингу.

Занятие 3. Введение в историю физкультуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорт в РФ. Понятие о физической культуре. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (чемпионаты мира и Европы).

Занятие 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория. Общий и специальный эффект физических упражнений на организм. Спортивно-оздоровительные занятия, как процесс совершенствования функций организма. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание.

Занятие 5. История возникновения кикбоксинга. Появление кикбоксинга в нашей стране, в Ульяновской области:

Теория. История возникновения кикбоксинга. Появление кикбоксинга в нашей стране, в Ульяновской области:

- кикбоксинг вид физических упражнений в России;
- крупнейшие соревнования по кикбоксингу в России.
- массовое развитие кикбоксинга и повышение технического мастерства юных кикбоксеров.

Занятие 6. Этикет кикбоксинга.

Теория. Этикет кикбоксинга. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Понятие о необходимой обороне.

Занятие 7. Экипировка кикбоксера.

Теория. Экипировка кикбоксера. Сведения о спортивной одежде и обуви для

кикбоксеров: тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, подбор по размерам, устройство и уход за ними.

Занятие 8. Правила поведения на ринге.

Теория. Рассказ о правилах поведения на ринге, соблюдении правил техники безопасности в зале, о предотвращении травматизма, правильное выполнение технических действий, приёмов самостраховки.

Занятие 9. Зачет по технике безопасности на занятиях.

Контроль. Зачет по технике безопасности на занятиях. Опрос. Вопросы по правилам поведения на занятиях, о предотвращении травматизма, правила выполнения технических действий. Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий. Правила безопасности в спортзале. Значение правил гигиены для кикбоксера.

Раздел №2 «Общая физическая подготовка». **(занятия №10 -16)**

Занятие 10. Тестирование ОФП

Контроль. Тестирование ОФП. Тестовые упражнения: Подтягивание на перекладине. Поднос ног к перекладине. Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела) кг. Прыжок в длину с места (не менее 180 см). Толчок ядра 4 кг. Отжимание от пола на максимум. Максимальное количество подтягиваний на перекладине.

Занятие 11. Развитие силовых способностей.

Практика. Развитие силовых способностей. Упражнения на снарядах, со штангой, на перекладине, с гантелями. Упражнения в парах. Лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Занятие 12. Развитие скоростных способностей.

Практика. Развитие скоростных способностей. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Ускорения на 10, 20, 30 метров.

Занятия 13. Развитие координационных способностей.

Практика. Развитие координационных способностей. Прыжки: в длину и высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотами на 180⁰, 360⁰, выпрыгивание на возвышение разной высоты, прыжки через скакалку. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой.

Занятия 14. Развитие выносливости

Практика. Медленный бег. Упражнения в движении. Бег с переменной скоростью.

Занятия 15. Развитие ловкости и силовых способностей

Практика. Развитие ловкости и силовых способностей. Упражнения в парах.

Статические положения лежа на животе (прогнувшись) - перекаты. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 2 кг.). Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Занятия 16. Зачёт, сдача упражнений по ОФП

Практика. Зачёт, сдача упражнений по ОФП.

Сдача нормативов происходит в виде зачета, иногда в виде соревнования, где определяется 1,2,3 место.

Раздел №3 «Специальная физическая подготовка» (занятия № 17 - 28)

Занятия 17. Условный бой, имитационные упражнения.

Практика. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью.

Занятия 18. Имитационные упражнения. Специальные имитационные упражнения в строю

Практика. Специальные имитационные упражнения в строю: с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Занятие 19. Тренировка на снарядах.

Практика. Упражнения на перекладине, брусьях (статические, маховые), с боксерской грушей, на лапах.

Занятие 20. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.

Практика. Выполнение определенного количества ударов в движении с перемещением вправо и влево, с поворотом на 180⁰, 360⁰.

Занятие 21. Отработка точных ударов на лапах.

Практика. Отработка ударов в парах с определенным положением лап и с их движением.

Занятия 22. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

Практика. Обучение технике ударов на макиварах в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: на месте и в передвижении.

Занятия 23 . Тренировка силы и точности удара на макиварах.

Практика. Бой с тенью, формальные упражнения, в парах, специальные физические упражнения для тренировки силы и точности удара на макиварах.

Занятия 24. Бой по заданию.

Практика. Атакующий бой. Защитный бой.

Занятия 25. Бой по заданию.

Практика. Контратакующий бой. Чередование ударов руками и ногами.

Занятия 26. Спарринг.

Практика. Отработка условно-вольных боев.

Занятия 27. Спарринг.

Практика. Учебно-тренировочные бои с одним и двумя партнерами.

Занятие 28.

Контроль. Тестирование, сдача упражнений по СФП. Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.

Раздел №4 «Общеразвивающие упражнения».

(занятия №29-35)

Занятие 29. Акробатические упражнения

Практика. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок вперед.

Занятие 30. Акробатические упражнения

Практика. Переворот боком (колесо). Прыжки с различными поворотами влево и вправо. Переворот вперед. Кувырки вперед на брусках. Прыжки через партнера.

Занятия 31. Упражнения на гибкость.

Практика. Махи ногами у опоры (каждой ногой махи вперед, назад в сторону), шпагаты и полушпагаты, различные наклоны в сторону, сидя на полу, полушпагат, шпагат.

Занятия 32. Упражнения на гибкость.

Практика. Складки. Повороты туловища направо и налево, стоя, сидя и лежа. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Занятия 33. Упражнения с партнером.

Практика. Упражнения на силу в парах. Упражнение «салки» с партнером.

Занятия 34. Упражнения с партнером.

Практика. Комбинированные упражнения. Прыжки через партнера.

Занятия 35. Промежуточное тестирование ОФП группы

Контроль. Тест. Сдача нормативов по ОФП.

Раздел №5

Первоначальные основы элементов боя (перемещения, защита, атакующие удары) (занятия № 36- 63)

Занятие 36. Инструктаж по ТБ.

Теория. Правила выполнения физических упражнений, Правила техники упражнений. Правила судейства в кикбоксинге, правила дисциплины спортсмена в бою.

Занятие 37. Поведение в общественных местах, во дворе, на улице. ПДД.

Теория. Правила поведения в нестандартных ситуациях (потерялся в гипермаркете, ушел далеко от дома, разговор с незнакомыми людьми и т.п.). Основные правила поведения на проезжей части дороги.

Занятия 38. Спортивный зал, его оборудование для занятий кикбоксингом и назначение.

Теория. Назначение спортивного зала. Площадка для боя размером 8 x 8 м с мягким покрытием. Боксёрский ринг со стандартными размерами, покрытием.

Занятия 39. Спортивный инвентарь для занятий кикбоксингом.

Теория. Спортивный инвентарь, его назначение, уход за ним:

- скакалки, набивные мячи, секундомеры, динамометр;
- механические и резиновые эспандеры, блоки с грузами;
- 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, насыпная груша, груша на растяжках (вертикальная);
- настенная подушка, пунктбол, лапы;
- видеотека, диски с записями технических приёмов, соревнований.

Занятия 40. Правила и особенности использования на занятиях кикбоксингом экипировки кикбоксёра.

Теория. Специальная экипировка кикбоксёра (шлем, капа, перчатки, раковина, щитки), правила и особенности использования на занятиях кикбоксингом, уход за ней.

Занятия 41. Стойка кикбоксера, передвижения и защитные действия.

Практика. Подводящие упражнения, передвижения в различном направлении, правильное положение рук и ног в стойке. Боевая стойка (левосторонняя - правша, правосторонняя - левша).

Занятия 42. Передвижения и защитные действия кикбоксера.

Практика. Отработка основных действий в стойке.

Занятия 43. Передвижения и защитные действия кикбоксера.

Практика. Формирование умений и навыков перемещений во время боя, стойки, защитных действий.

Занятия 44. Передвижения и защитные действия кикбоксера.

Практика. Передвижение кикбоксёра по рингу (шагами: обычным или приставным, скачками: вперёд, назад, в сторону)

Занятия 45. Прямые удары руками.

Практика. Подводящие упражнения.

Занятия 46. Прямые удары руками.

Практика. Имитация различных ударов руками.

Занятия 47. Прямые удары руками в стойке.

Практика. Ошибки при выполнении прямых ударов. Техника выполнения прямых ударов в стойке.

Занятия 48. Прямые удары руками в передвижении.

Практика. Бинтование кисти; боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя); прямые удары руками в передвижении.

Занятия 49. Прямые удары руками в связке с ногами.

Практика. Подводящие упражнения. Имитация различных ударов руками в связке с ногами. Ошибки при выполнении прямых ударов.

Занятия 50. Прямые удары руками и защита.

Практика. Бинтование кисти; боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя); прямые удары руками и защита.

Занятия 51. Прямые удары руками и вертушки.

Практика. Техника выполнения прямых ударов. Бинтование кисти; боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя); прямые удары руками и вертушки.

Занятия 52. Отработка прямых ударов руками.

Практика. Имитация движения, бой с тенью. Отработка прямых ударов руками.

Занятия 53. Отработка прямых ударов руками из стойки.

Практика. Упражнения в парах. Отработка прямых ударов руками из стойки. Удары руками по «лапе», «боксерскому мешку».

Занятия 54. Отработка прямых ударов руками в движении.

Практика: Имитация движения, бой с тенью. Упражнения в парах. Отработка прямых ударов руками в движении. Удары руками по «лапе», «боксерскому мешку».

Занятия 55. Отработка прямых ударов руками после защиты.

Практика. Отработка прямых ударов руками после защиты. Удары руками по «лапе», «боксерскому мешку».

Занятия 56. Атакующие удары.

Практика. Обучение технике и тактике атакующих ударов, передвижения в стойках.

Занятия 57. Атакующие удары из стойки.

Практика. Бой с тенью, формальные упражнения, упражнения в парах, защита, специальные физические упражнения.

Занятия 58. Атакующие удары после защиты.

Практика. Упражнения на снарядах, защита, специальные физические упражнения. Обучение технике выполнения контратакующих прямых ударов на дальней дистанции.

Занятия 59. Атакующие удары на разных дистанциях.

Практика. Обучение технике выполнения контратакующих прямых ударов на средней, дальней дистанциях.

Занятия 60. Атакующие удары - комбинации.

Практика. Обучение технике выполнения контратакующих прямых ударов на дальней, средней и ближней дистанциях в различных комбинациях.

Занятия 61. Защита кикбоксера.

Практика. Подводящие упражнения. Имитация защитных действий руками и ногами.

Занятия 62. Защита кикбоксера на дальней дистанции.

Практика. Передвижения в различных направлениях вперед, назад, вправо,

влево. Движение головой. Защита кикбоксера на дальней дистанции.

Занятия 63. Защита кикбоксера в ближнем бою.

Практика. Движения ногами при защитных действиях на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах. Защита кикбоксера в ближнем бою.

**Раздел №6 «Техническая подготовка кикбоксеров»
(занятия № 64- 102)**

Занятие 64. Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале.

Теория. Обозначение основ дисциплины в зале, строгое подчинение командам преподавателя. Демонстрация запрещенных движений и правила сдачи в схватке.

Занятие 65. Правила оценки в кикбоксинге.

Теория. Демонстрация, отработка и оценка основных элементов техники кикбоксеров. Основные положения в позициях защиты и нападения.

Занятие 66. Правила оценки в кикбоксинге.

Теория. Основные положения в позициях защиты и нападения. Правила оценки в кикбоксинге.

Занятие 67. Техника ударов ногами.

Практика. Демонстрация, отработка техники выполнения различных ударов ногами.

Занятие 68. Техника ударов ногами в движении.

Практика. Демонстрация, отработка техники выполнения различных ударов ногами в движении, их оценка.

Занятие 69. Техника ударов руками на месте.

Практика. Демонстрация, отработка техники выполнения различных ударов руками на месте и их оценка.

Занятие 70. ПДД. Пожарная безопасность. Безопасность в общественных местах. Безопасность в лесу, ядовитые грибы и растения.

Контроль. Зачет и опрос детей по ПДД, правилам пожарной безопасности. Безопасность в общественных местах. Основные правила поведения на дороге, в местах скопления людей, в лесу. Недопустимые игры с огнем. Безопасность в лесу, ядовитые грибы и растения. Демонстрация в иллюстрациях ядовитых грибов. Опрос по оказанию первой помощи при отравлении.

Занятие 71. Весёлые старты с элементами кикбоксинга.

Контроль. Весёлые старты с элементами кикбоксинга. Соревнование.

Занятие 72. Выполнение контрольных упражнений.

Контроль. Зачёт. Выполнение определенного удержания или ухода по команде преподавателя.

1.5. Предполагаемые результаты.

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- основные этапы развития кикбоксинга в Приволжском Федеральном округе;
- наличие оборудования и инвентаря для занятий данным видом спорта;
- основные технические приёмы кикбоксинга: перемещения, атаки, защиты;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях;
- спортивную терминологию;

уметь:

- вести поединок в разделе семи и лайт контактах;
- выполнять основные технические приёмы кикбоксинга;
- применять простые приёмы;
- выполнять прямые удары руками и защиту от них, основные удары ногами и защиту от них, перемещаться по рингу, татами;
- владеть навыками кикбоксинга в среднем темпе.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- тенденции развития современного кикбоксинга в России;
- наличие оборудования и инвентаря для занятий данным видом спорта;
- основные технические приёмы кикбоксинга: перемещения, атаки, защиты и контратаки;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях;
- правила судейства соревнований;
- спортивную терминологию;

уметь:

- вести поединок в семи, лайт и фулл контактах;
- выполнять основные технические приёмы кикбоксинга;
- применять простые и сложные приёмы;
- выполнять (прямые, снизу и сбоку) удары руками и защиту от них, удары ногами и защиту от них, перемещаться по рингу, татами;
- владеть навыками кикбоксинга в среднем темпе.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

- тенденции развития современного Мирового кикбоксинга;
- технические приёмы сложных ударов, комбинаций, атакующих и

контратакующих ударов;

- технику кикбоксинга в паре в медленном и среднем темпах;
- правила судейства соревнований;

уметь:

- вести поединок в семи, лайт, фулл и фулл с лоу контактах;
- применять комбинации сложных ударов, атакующих и контратакующих ударов;
- выполнять быстрые контратаки справа и слева, атакующие удары;
- владеть навыками судейства.

К концу освоения программы у учащихся будут развиты:

- навыки владения техникой кикбоксинга (основные положения боевой стойки, передвижения и боевые дистанции);
- навыки владения техникой ударов руками (приёмы и боковые), ногами («мае», «ёко», «маваши»);
- развита техника защит;
- развиты умения выполнять основные тактические действия в кикбоксинге (одно-, двух- и трёхударных комбинаций);
- развиты навыки ведения поединков в кикбоксинге;
- развиты коммуникативные навыки.

К концу освоения программы у учащихся будут сформированы:

- волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, упорство, смелость, решительность, выдержка, терпение, самообладание, самостоятельность, инициативность, трудолюбие;
- сформировано чувство уважения к сопернику; уважительное отношение к старшему поколению.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

Начало учебного периода – 1 сентября.

Окончание учебного периода - по окончании реализации учебного плана в полном объеме.

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

Группа №1

N п/п	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов в неделю	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 учебная неделя		Теоретическое	2	Вводное занятие. Кикбоксинг в системе физического воспитания Инструктаж по ТБ.	Улица 1-я линия, дом 5	
			Теоретическое	2	Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий. Правила безопасности в спортивном зале.	Улица 1-я линия, дом 5	
2.	2 учебная неделя		Теоретическое	2	Введение в историю физкультуры и спорта	Улица 1-я линия, дом 5	
			Теоретическое	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Улица 1-я линия, дом 5	
3.	3 учебная неделя		Теоретическое	2	История возникновения кикбоксинга. Появление кикбоксинга в нашей стране, в Ульяновской области.	Улица 1-я линия, дом 5	
			Теоретическое	2	Этикет в кикбоксинге	Улица 1-я линия, дом 5	
4.	4 учебная неделя		Теоретическое	2	Экипировка кикбоксера	Улица 1-я линия, дом 5	
			Теоретическое	2	Правила поведения на ринге.	Улица 1-я линия, дом 5	

5	5 учебная неделя		Контрольное	2	Зачет по технике безопасности на занятиях.	Улица 1-я линия, дом 5	Опрос, зачет
			Практическое	2	Тестирование ОФП	Улица 1-я линия, дом 5	Тест
6	6 учебная неделя		Практическое	2	Развитие силовых способностей	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практическое	2	Развитие скоростных способностей	Улица 1-я линия, дом 5	
7	7 учебная неделя		Практическое	2	Развитие координационных способностей	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практическое	2	Развитие выносливости	Улица 1-я линия, дом 5	
8	8 учебная неделя		Практическое	2	Развитие ловкости и силовых способностей	Улица 1-я линия, дом 5	
			Контрольное	2	Зачёт, сдача упражнений по ОФП	Улица 1-я линия, дом 5	зачет
9	9 учебная неделя		Практическое	2	Условный бой, имитационные упражнения	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практическое	2	Условный бой, имитационные упражнения	Улица 1-я линия, дом 5	
10	10 учебная неделя		Практическое	2	Тренировка на снарядах.	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практическое	2	Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.	Улица 1-я линия, дом 5	
11	11 учебная неделя		Практическое	2	Отработка точных ударов на лапах.	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практическое	2	Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Улица 1-я линия, дом 5	
12	12 учебная неделя		Практическое	2	Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практическое	2	Бой по заданию.	Улица 1-я линия, дом 5	
13	13 учебная неделя		Практическое	2	Бой по заданию.	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практическое	2	Спарринг.	Улица 1-я линия, дом 5	
14	14 учебная неделя		Практическое	2	Спарринг.	Улица 1-я линия, дом 5	
			Контрольное	2	Зачёт, сдача упражнений по СФП	Улица 1-я линия, дом 5	Тест, зачет

15	15 учебная неделя		Практи- ческое	2	Акробатические упражнения	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Акробатические упражнения	Улица 1-я линия, дом 5	
16	16 учебная неделя		Практи- ческое	2	Упражнения на гибкость	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Упражнения на гибкость	Улица 1-я линия, дом 5	
17	17 учебная неделя		Практи- ческое	2	Упражнения с партнёром	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Упражнения с партнёром	Улица 1-я линия, дом 5	
18	18 учебная неделя		Контрль- ное	2	Промежуточное тестирование ОФП группы	Улица 1-я линия, дом 5	Тест
			Теорети- ческое	2	Инструктаж по ТБ.	Улица 1-я линия, дом 5	
19	19 учебная неделя		Теорети- ческое	2	Поведение в общественных местах, во дворе, на улице. ПДД.	Улица 1-я линия, дом 5	
			Теорети- ческое	2	Спортивный зал, его оборудование для занятий кикбоксингом и назначение.	Улица 1-я линия, дом 5	
20	20 учебная неделя		Теорети- ческое	2	Спортивный инвентарь для занятий кикбоксингом	Улица 1-я линия, дом 5	
			Теорети- ческое	2	Правила и особенности использования на занятиях кикбоксингом экипировки кикбоксёра.	Улица 1-я линия, дом 5	
21	21 учебная неделя		Практи- ческое	2	Стойка кикбоксера, передвижения и защитные действия	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Передвижения и защитные действия кикбоксера	Улица 1-я линия, дом 5	
22	22 учебная неделя		Практи- ческое	2	Передвижения и защитные действия кикбоксера	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Передвижения и защитные действия кикбоксера	Улица 1-я линия, дом 5	
23	23 учебная неделя		Практи- ческое	2	Прямые удары руками	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Прямые удары руками	Улица 1-я линия, дом 5	
24	24		Практи-	2	Прямые удары	Улица 1-я	

	учебная неделя		ческое		руками в стойке	линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Прямые удары руками в передвижении	Улица 1-я линия, дом 5	
25	25 учебная неделя		Практи- ческое	2	Прямые удары руками в связке с ногами	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Прямые удары руками и защита	Улица 1-я линия, дом 5	
26	26 учебная неделя		Практи- ческое	2	Прямые удары руками и вертушки	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Отработка прямых ударов руками	Улица 1-я линия, дом 5	
27	27 учебная неделя		Практи- ческое	2	Отработка прямых ударов руками из стойки.	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Отработка прямых ударов руками в движении	Улица 1-я линия, дом 5	
28	28 учебная неделя		Практи- ческое	2	Отработка прямых ударов руками после защиты	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Атакующие удары	Улица 1-я линия, дом 5	
29	29 учебная неделя		Практи- ческое	2	Атакующие удары из стойки	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Атакующие удары после защиты	Улица 1-я линия, дом 5	
30	30 учебная неделя		Практи- ческое	2	Атакующие удары на разных дистанциях	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Атакующие удары - комбинации	Улица 1-я линия, дом 5	
31	31 учебная неделя		Практи- ческое	2	Защита кикбоксера	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Защита кикбоксера на дальней дистанции	Улица 1-я линия, дом 5	
32	32 учебная неделя		Практи- ческое	2	Защита кикбоксера в ближнем бою	Улица 1-я линия, дом 5	
			Комбини- рованное	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале	Улица 1-я линия, дом 5	
33	33 учебная неделя		Практи- ческое	2	Правила оценки в кикбоксинге	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Правила оценки в кикбоксинге	Улица 1-я линия, дом 5	
34	34 учебная неделя		Практи- ческое	2	Техника ударов ногами	Улица 1-я линия, дом 5	
			Практи- ческое	2	Техника ударов ногами в движении	Улица 1-я линия, дом 5	
35	35 учебная		Практи- ческое	2	Техника ударов руками на месте	Улица 1-я линия, дом 5	

	неделя		Контроль-ное	2	ПДД. Пожарная безопасность. Безопасность в общественных местах. Безопасность в лесу, ядовитые грибы и растения.	Улица 1-я линия, дом 5	зачёт, опрос
36	36 учебная неделя		Практи-ческое	2	Весёлые старты с элементами кикбоксинга	Улица 1-я линия, дом 5	Сорев-нования
			Контроль-ное	2	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.	Улица 1-я линия, дом 5	Зачет

- Толкание ядра 3 кг /левой 4м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра 3 кг/ правой 4 м 50 - 6м 50 см
- Подтягивание /раз 5-7 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13 - 20 раз
- Прыжки через скакалку за 30 сек.- 75-85 раз
- Подъём туловища к ногам в положении лёжа за 30 сек. – 30-35 раз.
- Выполнение третьего юношеского разряда.

Оценивание результативности освоения программного содержания учащимися проводится на основе разработанных критериев.

Низкий уровень: слабое знание теории изучаемого предмета, технические и тактические приёмы требуют отработки, не активное участие в соревнованиях.

Средний уровень: неуверенное применение теоретических знаний, тактических и технических приёмов на соревнованиях различного уровня, нуждается в помощи педагога и в дополнительных занятиях.

Высокий уровень: имеют хорошие теоретические знания и практические навыки по предмету, имеют призовые места на соревнованиях различного уровня.