

**2.6 Приложение**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кикбоксинг-Тайский бокс»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

педагога дополнительного образования  
Перов Кирилл Сергеевич  
на 2016-2017 учебный год

. Календарно - тематическое планирование  
к рабочей программе "Кикбоксинг-Тайский бокс"

**I год обучения**

**Группы:** № 2,3

**Педагог:** Перов Кирилл Сергеевич

**Количество часов:** всего - 108 часов в год; в неделю- 3 часа.

Планирование составлено на основе образовательной программе "Кикбоксинг-Тайский бокс".

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1 01.09	Введение. Инструктаж по ТБ и ППБ.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила внутреннего распорядка в клубе.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях и на рабочем месте.	1	Ознакомительное занятие	Собеседование беседа, показ видеоматериалов	Знать расписание занятий, правила нахождения в клубе	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012. Входной контроль.
2 03.09	Теоретическая подготовка	Характеристика тайского бокса.	Характеристика тайского бокса, его значение в системе физического воспитания.	1	Информационное занятие	Беседа, рассказ	Знать характеристику тайского бокса.	Д.Л 2 стр. 40
3 06.09	Теоретическая подготовка	Этапы развития тайского бокса в мире и стране	Этапы развития тайского бокса в мире и стране. Состояние тайского бокса в клубе.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать этапы развития бокса в мире, в стране и в клубе.	Устный опрос. Д.Л 2 стр. 40
4 08.09	Общая физическая подготовка	Гигиенические основы труда	Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Разминка. Общеразвивающие упражнения.	1	комплексное	Рассказ, практическая работа	Знать гигиену основ труда и отдыха. Уметь выполнять комплексы упражнений.	Иллюстрации, таблицы, схемы Д.Л 1 стр. 235
5 10.09	Общая физическая подготовка	Личная гигиена	Личная гигиена. Разминка. Общеразвивающие упражнения для рук: сгибание, разгибание.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать основы гигиены. Уметь выполнять упражнения.	Иллюстрации, таблицы, схемы Д.Л 1 стр. 235

6 13.09	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук	Разминка. Круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса, маховые движение вперед, назад, в сторону.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	Иллюстрации, таблицы, схемы Д.Л 1 стр. 145
7 15.09	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук	Разминка. Круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса, маховые движение вперед, назад, в сторону.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	Иллюстрации, таблицы, схемы У.П 2 стр. 35
8 17.09	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для ног	Разминка. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Пружинистые приседания на одной ноге.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	Иллюстрации, таблицы, схемы У.П 2 стр. 49
9 20.09	Общая физическая подготовка	Закаливание (средства: солнце, воздух, вода). О.Ф.П.	Разминка. Закаливание (средства: солнце, воздух, вода).	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знание средств закаливания.	Иллюстрации, таблицы, схемы Д.Л 1 стр. 236
10 22.09	Общая физическая подготовка	Питание. О.Ф.П.	Разминка. Питание: калорийность, белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Упражнения для ног: приседания, махи.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знание понятия калорийность, белки, жиры. Уметь выполнять упражнения.	Иллюстрации, таблицы, схемы Д.Л 1 стр. 237
11 24.09	Входные нормативы	Сдача входных нормативов	Сдача входных нормативов (приложение № 2)	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Входные нормативы приложение № 2
12 27.09	Общая физическая подготовка	Правила поведения в спортивном зале. О.Ф.П.	Разминка. Правила поведения в спортивном зале. общеразвивающие упражнения для туловища: наклоны, повороты.	1	Информационное	Фронтальная работа	Знать правила поведения в спортивном зале. Умение выполнять упражнения для туловища.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 195 Д.Л 1 стр. 247

13 29.09	Общая физическая подготовка	Понятие «Страховка и самостраховка». О.Ф.П.	Разминка. Страховка и самостраховка. Развивающие упражнения для туловища: вращения, подъем лежа.	1	Информационное	Фронтальная работа	Знать понятия «страховка», «самостраховка». Уметь выполнять упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 195
14 01.10	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика	Разминка. Легкая атлетика: Круговые движения коленей. Выпады. Махи. Прыжки в длину.	1	Практическое	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять движения коленей, выпады, махи.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
15 04.10	Общая физическая подготовка	Эстафеты, игры	Разминка. Эстафета (с предметами и без), подвижные игры: "Живая цель", "Салки с мячом", "Невод".	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять правила эстафеты.	Подвижные игры, эстафеты Д.Л 1 стр.162
16 06.10	Специальная физическая подготовка.	Снаряды тайского бокса. Удары по мешку.	Снаряды тайского бокса. Удары по мешку, лапам (на количество раз, по времени, количество ударов за 10 секунд), удары рукой, ногой, коленом, локтем;	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь выполнять удары по мешку, лапам.	Индивидуальные задания У.П 1 стр. 165
17 08.10	Специальная физическая подготовка.	Снаряжение боксера: перчатки, жилеты, налокотники, шлемы, бандажи, щитки. Их использование и уход.	Прыжки на скакалки (на одной, двух ногах), количество прыжков, по времени. Эстафеты со скакалками. Упражнения с предметами.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знать снаряжение спортсмена. Уметь выполнять правильно прыжки с предметами.	У.П 1 стр. 165
18 11.10	Специальная физическая подготовка.	Удары с гантелями. Техника безопасности обращения с гантелями.	Удары с гантелями от 0,5 до 3 кг – количество ударов (для рук), с привязанным грузом 0,5 до 1 кг (для ног);	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять круговые движения коленей, выпады, махи.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 156
19 13.10	Общая физическая подготовка.	Специальные упражнения для развития быстроты	Разминка. Легкая атлетика: Круговые движения коленей. Выпады. Махи. Прыжки в длину.	1	Информационное	Объяснения. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 210

20 15.10	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки	Разминка. Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад, кувырки.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знать правила ТБ на занятиях. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Информационные карты, инструкция по ТБ Д.Л 1 стр. 159
21 18.10	Общая физическая подготовка	Подвижные игры	Разминка. Подвижные игры: "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие".	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Знания правил по ТБ на занятиях с подвижными играми. Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Подвижные игры Д.Л 1 стр.162
22 20.10	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика	Разминка. Легкая атлетика: прыжки, бег, встречные эстафеты.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять командные задания.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
23 22.10	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические упражнения: продольный шпагат, поперечный шпагат.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
24 25.10	Общая физическая подготовка	Эстафеты, игры	Разминка. Эстафета (с предметами и без), подвижные игры: "Живая цель", "Салки с мячом", "Невод".	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять правила эстафеты.	Подвижные игры, эстафеты Д.Л 1 стр.162
25 27.10	Специальная физическая подготовка.	Удары по мешку. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Удары по мешку, лапам (по количеству раз, по времени).	1	Информационное	Беседы по	Умение выполнять удары по мешку.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 168
26 29.10	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические упражнения: махи ногами из боевой стойки.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159

27 01.11	Общая физическая подготовка	Подвижные игры	Разминка. Подвижные игры: "Точный расчет", "Метко в цель".	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знания правил по ТБ на занятиях с подвижными играми. Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Подвижные игры Д.Л 1 стр.162
28 03.11	Специальная физическая подготовка.	С.Ф.П. Прыжки	Разминка. Специальная физическая подготовка. Прыжки на скакалке (на одной, двух ногах).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять прыжки со скакалкой.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 160
29 05.11	Общая физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения	Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 30м. Прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги".	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
30 08.11	Общая физическая подготовка	Эстафеты с элементами бега	Разминка. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять командные задания.	Д.Л 1 стр.162
31 10.11	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика	Разминка. Легкая атлетика: прыжки, бег, встречные эстафеты.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять командные задания.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
32 12.11	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения для развития быстроты	Разминка. Специальные упражнения для развития быстроты: бег в различных направлениях.	1	Информационное	Беседа. Фронтальная работа	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 210
33 15.11	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения для развития быстроты	Разминка. Специальные упражнения для развития быстроты: бег боком и спиной назад, ускорение по сигналу.	1	Информационное	Беседа. Фронтальная работа	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 210
34 17.11	Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами	Разминка. Упражнения с предметами.Прыжки с вращением скакалки вперед и назад.Прыжки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами.	1	Комбинированное	Объяснение. Фронтальная работа	Уметь выполнять прыжки, прыжки с вращением скакалки вперед и назад.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр.151

<b>35</b> 19.11	Общая физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения	Легкоатлетические упражнения: прыжки вверх, прыжки с разбега. Повороты во время бега налево и направо.	1	Комбинированное	Объяснение. Фронтальная работа	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
<b>36</b> 22.11	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика	Разминка. Легкая атлетика: Бег: челночный бег, гладкий бег.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать понятия: челночный бег, гладкий бег.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
<b>37</b> 24.11	Специальная физическая подготовка.	Отработка ударов. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Отработка ударов в бою.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары в бою.	Тесты-упражнения Д.Л 2 стр.112
<b>38</b> 26.11	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения для развития быстроты	Разминка. Специальные упражнения для развития быстроты: бег в различных направлениях.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 210
<b>39</b> 29.11	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические упражнения: махи ногами из боевой стойки.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
<b>40</b> 01.12	Общая физическая подготовка	Эстафеты с элементами бега	Разминка. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять командные задания.	Д.Л 1 стр.162
<b>41</b> 03.12	Специальная физическая подготовка.	Удары по мешку. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Удары по мешку, лапам (по количеству раз, по времени).	1	Информационное	Беседа. Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять удары по мешку.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 168
<b>42</b> 06.12	Специальная физическая подготовка.	Бой с тенью. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью перед зеркалом.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять бой с тенью.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 116

43 08.12	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические упражнения: махи ногами из боевой стойки.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
44 10.12	Специальная физическая подготовка.	Снаряды тайского бокса, экипировка спортсмена. С.Ф.П.	Разминка. Снаряды тайского бокса, экипировка спортсмена. Прыжки в длину с разбега.	1	Информационное	Беседа. Индивидуально-групповая форма	Знать снаряды тайского бокса. Уметь самостоятельно провести разминку.	Инструкция по ТБ У.П 1 стр. 165
45 13.12	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические упражнения: махи ногами из боевой стойки.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
46 15.12	Специальная физическая подготовка.	Удары по мешку. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Удары по мешку, лапам (по количеству раз, по времени).	1	Информационное	Беседа. по Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять удары по мешку.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 168
47 17.12	Специальная физическая подготовка.	Снаряды тайского бокса, экипировка спортсмена. С.Ф.П.	Разминка. Экипировка спортсмена тренировки и соревнованиях Прыжки в глубину. Полоса препятствий.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Знать экипировку спортсмена на занятиях и соревнованиях. Уметь самостоятельно провести разминку.	Индивидуальные задания У.П 1 стр. 165
48 20.12	Промежуточные нормативы	Сдача промежуточных нормативов	Сдача промежуточных нормативов (приложение № 2)	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Промежуточные нормативы приложение № 2
49 22.12	Специальная физическая подготовка.	Удары по лапам. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Удары по мешку, лапам (по количеству раз, по времени).	1	Комбинированное	Беседы по разбору техники и тактики. Фронтальная работа	Умение выполнять удары по мешку.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 171
50 24.12	Специальная физическая подготовка.	С.Ф.П. Прыжки	Разминка. Специальная физическая подготовка. Прыжки на скакалке (на одной, двух ногах).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять прыжки со скакалкой.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 160



51 27.12	Специальная физическая подготовка.	Обманные финты в бою. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Обманные финты в бою.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять обманные финты.	Тренировочные упражнения для практических занятий У.П. 2 стр. 169
52 29.12	Специальная физическая подготовка	Удары по мешку. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Удары по мешку рукой, ногой.	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять удары по мешку рукой и ногой.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 168
53 31.12	Специальная физическая подготовка.	Бой с тенью. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью перед зеркалом.	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять бой с тенью.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 116
54 10.01	Специальная физическая подготовка.	Инструктаж по технике безопасности. Защитные действия в бою. С.Ф.П.	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятии. Специальная физическая подготовка. Защитные действия в бою, передвижение.	1	Информационное	Собеседование с обучающимися. Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять защитные действия.	Инструкция по ТБ (ИОТ-059-2012). Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.173
55 12.01	Специальная физическая подготовка.	Удары по мешку. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Удары по мешку коленом, локтем.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять удары по мешку коленом и локтем.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 168
55 14.01	Специальная физическая подготовка.	С.Ф.П. Удары	Разминка. Специальная физическая подготовка. Удары с гантелями от 0,5 до 3 кг (по количеству ударов).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары с гантелями. Техника безопасности.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.112
56 17.01	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические упражнения: махи ногами из боевой стойки.	1	Информационное	Беседа. Фронтальная работа	Умение выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159

<b>57</b> 19.01	Специальная физическая подготовка.	Отработка ударов. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Отработка ударов в бою.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары в бою.	Тесты-упражнения Д.Л 2 стр.112
<b>58</b> 21.01	Специальная физическая подготовка.	С.Ф.П. Удары	Разминка. Специальная физическая подготовка. Удары с гантелями с привязанным грузом от 0,5 до 1 кг (для ног).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары с гантелями.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.112
<b>59</b> 24.01	Специальная физическая подготовка.	Защитные действия в бою. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Защитные действия в бою, передвижение.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять защитные действия.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.173
<b>60</b> 26.01	Общая физическая подготовка.	Эстафеты, игры	Разминка. Эстафета (с предметами и без), подвижные игры: "Живая цель", "Салки с мячом", "Невод".	1	Комбинированное	Объяснение. Фронтальная работа	Умение выполнять правила эстафеты.	Подвижные игры, эстафеты
<b>61</b> 28.01	Специальная физическая подготовка.	Обманные финты в бою. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Обманные финты в бою.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять обманные финты.	Тесты-упражнения У.П. 2 стр. 169
<b>62</b> 31.01	Специальная физическая подготовка.	Техника и тактика боя на дальней дистанции	Разминка. Техника и тактика боя на дальней дистанции. Практическая работа. Удары руками (прямые).	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять прямые удары руками.	Тренировочные упражнения для практических занятий У.П. 2 стр. 183
<b>63</b> 02.02	Специальная физическая подготовка.	Удары по лапам. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Удары по мешку, лапам (по количеству раз, по времени).	1	Комбинированное	Беседа по разбору ударов.	Умение выполнять удары по мешку.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 171
<b>64</b> 04.02	Специальная физическая подготовка.	Обманные финты в бою. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Обманные финты в бою.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять обманные финты.	Тесты-упражнения У.П. 2 стр. 169

<b>65</b> 07.02	Специальная физическая подготовка.	Удары. Защита. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью (удары, защита).	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять основные движения: удары, защиту.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.112 Д.Л 2 стр.173
<b>66</b> 09.02	Специальная физическая подготовка.	Бой с тенью. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью перед зеркалом.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять бой с тенью.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 116
<b>67</b> 11.02	Специальная физическая подготовка	Передвижение в стойке в тайском боксе	Разминка. Изучение стоек тайского бокса, передвижения. Удары ногами (прямые).	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Знать основные стойки в тайском боксе. Уметь выполнять прямые удары ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий У.П. 1 стр 9
<b>68</b> 14.02	Специальная физическая подготовка.	Финты. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью (финты).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять финты в бою.	Тесты-упражнения У.П. 2 стр. 169
<b>69</b> 16.02	Общая физическая подготовка.	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические упражнения: махи ногами из боевой стойки.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
<b>70</b> 18.02	Специальная физическая подготовка.	Стойки тайского бокса	Разминка. Изучение стоек тайского бокса, передвижения. Удары ногами (в корпус и в голову).	1	Информационное	Беседа. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары ногами в корпус и голову.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр 169
<b>71</b> 21.02	Специальная физическая подготовка.	Техника и тактика боя на дальней дистанции	Разминка. Техника и тактика боя на дальней дистанции. Практическая работа. Удары руками (боковые).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять боковые удары руками.	Тренировочные упражнения для практических занятий У.П. 2 стр. 183

72 25.02	Технико-тактическая подготовка.	Двойные удары ног	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Двойные удары ног.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять двойные удары ног.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр 141
73 28.02	Специальная физическая подготовка.	Защита от рук (подставки)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (подставки).	1	Информационное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять подставки, защиту.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.175
74 02.03	Специальная физическая подготовка.	Стойки тайского бокса	Разминка. Изучение стоек тайского бокса, передвижения. Удары ногами (круговые).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять круговые удары ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр 169
75 04.03	Общая физическая подготовка.	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические упражнения: махи ногами из боевой стойки.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
76 07.03	Специальная физическая подготовка.	Техника и тактика боя на дальней дистанции	Разминка. Техника и тактика боя на дальней дистанции. Практическая работа. Удары руками (снизу).	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары руками снизу.	Тренировочные упражнения для практических занятий У.П. 2 стр. 183
77 09.03	Общая физическая подготовка.	Легкая атлетика	Разминка. Легкая атлетика: прыжки, бег, встречные эстафеты.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять командные задания.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159
78 11.03	Технико-тактическая подготовка.	Двойные удары ног и рук	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Двойные удары ног и рук.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять двойные удары ногами и руками.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр 141 Д.Л 2 стр 121
79 14.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (уклоны)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (уклоны).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять защиту от рук, уклоны.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.175

<b>80</b> 16.03	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Защита от ног (шаги). Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от ног (шаги).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять защиту от ног, шаги.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.182
<b>81</b> 18.03	Специальная физическая подготовка.	Финты. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью (финты).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять финты в бою.	Тесты-упражнения У.П. 2 стр. 169
<b>82</b> 21.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (нырки)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (нырки).	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять защиту от рук, нырки.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.180
<b>83</b> 23.03	Специальная физическая подготовка.	Стойки тайского бокса	Разминка. Изучение стоек тайского бокса, передвижения. Удары ногами (в корпус и в голову).	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары ногами в корпус и голову.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр 169
<b>84</b> 25.03	Технико-тактическая подготовка.	Двойные удары ног	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Двойные удары ног.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять двойные удары ног.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр 141
<b>85</b> 28.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от ног (блоки)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от ног (блоки).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять защиту от ног, блоки.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.182
<b>86</b> 30.03	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Условные бои с руками и ногами. Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Условные бои с руками и ногами.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно вести условные бои с руками и ногами.	Тесты-упражнения Д.Л 1 стр. 255 Д.Л 1 стр. 297

<b>87</b> 01.04	Общая физическая подготовка.	Подвижные игры	Разминка. Подвижные игры: "Точный расчет", "Метко в цель".	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знания правил по ТБ на занятиях с подвижными играми. Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Подвижные игры Д.Л 1 стр.162
<b>88</b> 04.04	Технико-тактическая подготовка.	Комбинированная защита	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Комбинированная защита.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять комбинированную защиту.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.173
<b>89</b> 06.04	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Повышение технической подготовки.	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тесты-упражнения Д.Л 1 стр. 297
<b>90</b> 08.04	Технико-тактическая подготовка.	Комбинированная защита	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Комбинированная защита.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять комбинированную защиту.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.173
<b>91</b> 11.04	Специальная физическая подготовка.	Финты. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью (финты).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять финты в бою.	Тесты-упражнения У.П. 2 стр. 169
<b>92</b> 13.04	Технико-тактическая подготовка.	Условные бои с руками и ногами	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Условные бои с руками и ногами.	1	Информационное	Беседа. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно вести условные бои с руками и ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 255
<b>93</b> 15.04	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (уклоны)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (уклоны).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять защиту от рук, уклоны.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.180

<b>94</b> 18.04	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Комбинированная защита. Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Комбинированная защита.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять комбинированную защиту.	Тесты-упражнения Д.Л 2 стр.173 Д.Л 1 стр. 297
<b>95</b> 20.04	Технико-тактическая подготовка.	Условные бои с руками и ногами	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Условные бои с руками и ногами.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно вести условные бои с руками и ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 255
<b>96</b> 22.04	Специальная физическая подготовка.	Бой с тенью. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью перед зеркалом.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять бой с тенью.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 116
<b>97</b> 25.04	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта	Разминка. Повышение технической подготовки.	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тесты-упражнения Д.Л 1 стр. 297
<b>98</b> 27.04	Технико-тактическая подготовка.	Защита от ног (шаги)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от ног (шаги).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять защиту от ног, шаги.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.182
<b>99</b> 29.04	Технико-тактическая подготовка.	Условные бои с руками и ногами	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Условные бои с руками и ногами.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно вести условные бои с руками и ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 255
<b>100</b> 04.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Вольные спарринги.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тесты-упражнения Д.Л 1 стр. 297
<b>101</b> 06.05	Технико-тактическая подготовка.	Двойные удары рук	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Двойные удары рук.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять двойные удары рук.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр 121

<b>102</b> 09.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Условные бои с руками и ногами. Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Условные бои с руками и ногами.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно вести условные бои с руками и ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 255 Д.Л 1 стр. 297
<b>103</b> 11.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Вольные спарринги.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тесты-упражнения Д.Л 1 стр. 297
<b>104</b> 13.05	Технико-тактическая подготовка.	Комбинированная защита	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Комбинированная защита.	1	Информационное	Беседа. Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять комбинированную защиту.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 2 стр.173
<b>105</b> 16.05	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов (приложение № 2)	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Контрольные нормативы приложение № 2
<b>106</b> 18.05	Специальная физическая подготовка.	Бой с тенью. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью перед зеркалом.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять бой с тенью.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 116
<b>107</b> 20.05	Сдача контрольных нормативов	Нормативы по О.Ф.П. и С.Ф.П., аттестационная программа по Тайскому боксу	Сдача контрольных нормативов	1	Проверочное	Самостоятельная работа	Умение самостоятельно выполнять задания	Контрольные нормативы, приложение № 2
<b>108</b> 30.05	Специальная физическая подготовка.	Бой с тенью. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью перед зеркалом.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять бой с тенью.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 116



**Учебные пособия:**

1. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Сагат Ной Коклам Поединок в тайландском боксе/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2003

**Дополнительная литература:**

1. К. И. Градополов. Бокс . - Москва: Физкультура и спорт, 1955
2. Кофтик А.Н. Тайский Бокс. Уроки профессионалов. (CD с видеокурсом). - СПб.: Питер, 2011.

2.2.Календарно - тематическое планирование  
к рабочей программе «Кикбоксинг-Тайский бокс»

**II год обучения**

**Группы:** № 1,4

**Педагог:** Перов Кирилл Сергеевич

**Количество часов: всего** - 216 часов в год; **в неделю**- 6 часов.

Планирование составлено на основе образовательной программе "Кикбоксинг-Тайский бокс".

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
<b>1</b> 01.09	Введение. Инструктаж по ТБ и ППБ.	Вводное занятие.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях и на рабочем месте.	1	Ознакомительное занятие	Собеседование беседа, показ видеоматериалов	Знать расписание занятий, правила нахождения в клубе	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012. Входной контроль.
<b>2</b> 01.09	Введение. Инструктаж по ТБ и ППБ	Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях и на рабочем месте.	1	Ознакомительное занятие	Собеседование беседа, показ видеоматериалов	Знать расписание занятий, правила нахождения в клубе	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012. Входной контроль.
<b>3</b> 03.09	Теоретическая подготовка	Значение ловкости	Значение ловкости, быстроты, силы, выносливости. Разминка. Общая и специальная физическая подготовка. Практическая работа.	1	Информационное	Беседа. Рассказ. Индивидуально-групповая форма	Знать значение ловкости, быстроты, силы, выносливости для боксеров. Умение выполнять практическую работу.	Проверочный тест, общеразвивающие упражнения. Д.Л. 1 стр.213

4 03.09	Теоретическая подготовка	Значение быстроты	Значение ловкости, быстроты, силы, выносливости. Разминка. Общая и специальная физическая подготовка. Практическая работа.	1	Информационное	Беседа. Рассказ. Индивидуально-групповая форма	Знать значение ловкости, быстроты, силы, выносливости для боксеров. Умение выполнять практическую работу.	Проверочный тест, общеразвивающие упражнения. Д.Л. 1 стр.213
5 06.09	Общая физическая подготовка	Средства О.Ф.П.	Разминка. Прыжки. Упражнения для рук (сгибание, разгибание). Практическая работа.	1	Информационное	Беседа. Рассказ. Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Иллюстрации, таблицы, схемы, специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 210
6 06.09	Общая физическая подготовка	Средства О.Ф.П.	Разминка. Прыжки. Упражнения для рук (сгибание, разгибание). Практическая работа.	1	Информационное	Беседа. Рассказ. Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Иллюстрации, таблицы, схемы, специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 210
7 08.09	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Разминка. Упражнения для ног (выпады, махи). Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210
8 08.09	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Разминка. Упражнения для ног (выпады, махи). Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210
9 10.09	Общая физическая подготовка	Средства О.Ф.П.	Разминка. Приседания. Упражнения для туловища (повороты). Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Иллюстрации, таблицы, схемы, специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 210
10 10.09	Общая физическая подготовка	Средства О.Ф.П.	Разминка. Приседания. Упражнения для туловища (повороты). Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Иллюстрации, таблицы, схемы, специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 210
11 13.09	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Упражнения для туловища (вращение, подъем лежа). Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение проводить разминку. Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 163

12 13.09	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Упражнения для туловища (вращение, подъём лежа). Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение проводить разминку. Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 163
13 15.09	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Разминка. Упражнения со скакалкой. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210
14 15.09	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Разминка. Упражнения со скакалкой. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210
15 17.09	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Махи ногами из боевой стойки. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 163
16 17.09	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Махи ногами из боевой стойки. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 163
17 20.09	Входные нормативы	Сдача входных нормативов	Сдача входных нормативов (приложение № 2)	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Входные нормативы приложение № 2
18 20.09	Входные нормативы	Сдача входных нормативов	Сдача входных нормативов (приложение № 2)	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Входные нормативы приложение № 2
19 22.09	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Разминка. Упражнения для рук (круговые движения). Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210
20 22.09	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Разминка. Упражнения для рук (круговые движения). Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные средства О.Ф.П. Самостоятельно выполнять практическую работу.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210

21 24.09	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Перекаты из положения лежа. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 163
22 24.09	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Перекаты из положения лежа. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 163
23 27.09	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары прямыми ногами перед зеркалом. Практическая работа.	1	Информационное	Беседа по разбору техники и тактики. Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять удары перед зеркалом.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 165
24 27.09	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары прямыми ногами перед зеркалом. Практическая работа.	1	Информационное	Беседа по разбору техники и тактики. Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять удары перед зеркалом.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 165
25 29.09	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Круговые движения коленей. Выпады. Передвижение боксера в ринге. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать передвижения боксера на ринге. Умение выполнять общую и специальную физическую подготовку.	Упражнения для самостоятельной работы. У.П. 1 стр 9
26 29.09	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Круговые движения коленей. Выпады. Передвижение боксера в ринге. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать передвижения боксера на ринге. Умение выполнять общую и специальную физическую подготовку.	Упражнения для самостоятельной работы. У.П. 1 стр 9
27 01.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары ногами перед зеркалом. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары перед зеркалом.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 165
28 01.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары ногами перед зеркалом. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары перед зеркалом.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 165
29 04.10	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Поперечный шпагат. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 163

30 04.10	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Поперечный шпагат. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 163
31 06.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары руками перед зеркалом. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары перед зеркалом.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 165
32 06.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары руками перед зеркалом. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары перед зеркалом.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 165
33 08.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Разминка. Прыжки. Удары ногами по снарядам. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары по снарядам.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 168
34 08.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Разминка. Прыжки. Удары ногами по снарядам. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять удары по снарядам.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 168
35 11.10	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Передвижение боксера в ринге. Практическая работа.	1	Информационное	Беседа по разбору техники и тактики. Индивидуально-групповая форма	Знать передвижения боксера на ринге. Умение выполнять общую и специальную физическую подготовку.	Упражнения для самостоятельной работы. У.П. 1 стр 9
36 11.10	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Передвижение боксера в ринге. Практическая работа.	1	Информационное	Беседа по разбору техники и тактики. Индивидуально-групповая форма	Знать передвижения боксера на ринге. Умение выполнять общую и специальную физическую подготовку.	Упражнения для самостоятельной работы. У.П. 1 стр 9
37 13.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары ногами и руками перед зеркалом. Практическая работа.	1	Проверочное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары перед зеркалом.	Контрольные упражнения. Д.Л. 1 стр. 165
38 13.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары ногами и руками перед зеркалом. Практическая работа.	1	Проверочное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары перед зеркалом.	Контрольные упражнения. Д.Л. 1 стр. 165

39 15.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Разминка. Удары прямыми ногами и руками по снарядам. Практическая работа.	1	Информационное	Беседа по разбору техники и тактики. Фронтальная работа	Умение выполнять удары по снарядам.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 168
40 15.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Разминка. Удары прямыми ногами и руками по снарядам. Практическая работа.	1	Информационное	Беседа по разбору техники и тактики. Фронтальная работа	Умение выполнять удары по снарядам.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 168
41 18.10	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство.	Разминка. Повышение уровня технико-тактической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
42 18.10	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Повышение уровня технико-тактической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
43 20.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары прямыми руками перед зеркалом. Практическая работа.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары перед зеркалом.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 165
44 20.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом	Разминка. Удары прямыми руками перед зеркалом. Практическая работа.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары перед зеркалом.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 165
45 22.10	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Кувьрки вперед, назад. Практическая работа.	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 163
46 22.10	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения	Разминка. Кувьрки вперед, назад. Практическая работа.	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 163

47 25.10	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Разминка. Выпады. Махи. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно составлять комплекс разминки. Знать упражнения по О.Ф.П. и С.Ф.П.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210 Д.Л. 1 стр. 163
48 25.10	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Разминка. Выпады. Махи. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно составлять комплекс разминки. Знать упражнения по О.Ф.П. и С.Ф.П.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210 Д.Л. 1 стр. 163
49 27.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Разминка. Удары руками и ногами по снарядам. Практическая работа.	1	Проверочное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары по снарядам.	Контрольные упражнения. Д.Л. 1 стр. 168
50 27.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Разминка. Удары руками и ногами по снарядам. Практическая работа.	1	Проверочное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары по снарядам.	Контрольные упражнения. Д.Л. 1 стр. 168
51 29.10	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Общая и специальная физическая подготовка. Передвижение боксера в ринге, его защита. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Умение передвигать на ринге. Умение выполнять общую и специальную физическую подготовку.	Упражнения для самостоятельной работы. У.П. 1 стр 9
52 29.10	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Общая и специальная физическая подготовка. Передвижение боксера в ринге, его защита. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Умение передвигать на ринге. Умение выполнять общую и специальную физическую подготовку.	Упражнения для самостоятельной работы. У.П. 1 стр 9
53 01.11	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Разминка. Махи ногами. Удары ногами и руками по снарядам. Практическая работа.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары по снарядам.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 168
54 01.11	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Разминка. Махи ногами. Удары ногами и руками по снарядам. Практическая работа.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары по снарядам.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 168



55 03.11	Общая физическая подготовка	Ринг, его составляющие.	Разминка. Ринг, его составляющие. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (сгибание, разгибание, повороты, круговые движения).	1	Информационное	Беседа. Рассказ. Индивидуально-групповая форма	Знать составляющие боксерского ринга. Умение выполнять общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 145
56 03.11	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Ринг, его составляющие. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (сгибание, разгибание, повороты, круговые движения).	1	Информационное	Беседа. Рассказ. Индивидуально-групповая форма	Знать составляющие боксерского ринга. Умение выполнять общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 145
57 05.11	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Перекат назад перекатом вперед – упор присев. Передвижение боксера и защита с отягощениям. Практическая работа.	1	Комбинированное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать и уметь использовать в бою защиту с отягощением.	Упражнения для самостоятельной работы. У.П. 1 стр 9
58 05.11	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Перекат назад перекатом вперед – упор присев. Передвижение боксера и защита с отягощениям. Практическая работа.	1	Комбинированное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать и уметь использовать в бою защиту с отягощением.	Упражнения для самостоятельной работы. У.П. 1 стр 9
59 08.11	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство.	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
60 08.11	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
61 10.11	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (сгибание, разгибание, повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять общеразвивающие упражнения для рук.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145

62 10.11	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (сгибание, разгибание, повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять общеразвивающие упражнения для рук.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145
63 12.11	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Прыжки на скакалке. Передвижение боксера с отягощением.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь использовать в бою защиту с отягощением.	Контрольные упражнения. У.П. 1 стр 9
64 12.11	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Прыжки на скакалке. Передвижение боксера с отягощением.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь использовать в бою защиту с отягощением.	Контрольные упражнения. У.П. 1 стр 9
65 15.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения для ног	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для ног (приседания, махи, выпады).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения для ног.	Общеразвивающие упражнения. У.П 2 стр. 49
66 15.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения для ног	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для ног (приседания, махи, выпады).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения для ног.	Общеразвивающие упражнения. У.П 2 стр. 49
67 17.11	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Разминка. Полоса препятствий. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно составлять комплекс разминки. Знать упражнения по О.Ф.П. и С.Ф.П.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210 Д.Л. 1 стр. 163
68 17.11	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Разминка. Полоса препятствий. Практическая работа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно составлять комплекс разминки. Знать упражнения по О.Ф.П. и С.Ф.П.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 210 Д.Л. 1 стр. 163
69 19.11	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство.	Разминка. Повышение технической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297

70 19.11	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Повышение технической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
71 22.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения для туловища	Разминка. Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять общеразвивающие упражнения для туловища.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145
72 22.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения для туловища	Разминка. Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять общеразвивающие упражнения для туловища.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145
73 24.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами	Разминка. Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалкой.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно провести разминку. Умение выполнять упражнения со скакалкой.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр.151
74 24.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами	Разминка. Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалкой.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно провести разминку. Умение выполнять упражнения со скакалкой.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр.151
75 26.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (сгибание, разгибание, повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения для рук.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145
76 26.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (сгибание, разгибание, повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения для рук.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145

77 29.11	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство.	Разминка. Повышение технической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
78 29.11	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Повышение технической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
79 01.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для рук.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145
80 01.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для рук.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145
81 03.12	Специальная физическая подготовка	Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Не командные: "Получи мячик", "Отталкивание и приземление в зонах", "Кто выше".	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь играть в спортивные игры (по правилам).	Спортивные и подвижные игры. Д.Л 1 стр.162
82 03.12	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры	Общая физическая подготовка. Не командные: "Получи мячик", "Отталкивание и приземление в зонах", "Кто выше".	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь играть в спортивные игры (по правилам).	Спортивные и подвижные игры. Д.Л 1 стр.162
83 06.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для рук.	Общеразвивающие упражнения Д.Л 1 стр. 145
84 06.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для рук.	Общеразвивающие упражнения Д.Л 1 стр. 145

85 08.12	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Удары руками по снарядам. Выпады. Практическая работа.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары по снарядам.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 168
86 08.12	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам	Удары руками по снарядам. Выпады. Практическая работа.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение правильно выполнять удары по снарядам.	Упражнения для самостоятельной работы. Д.Л. 1 стр. 168
87 10.12	Специальная физическая подготовка	Совершенствование специальной физической подготовки.	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять общеразвивающие упражнения для ног.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л. 1 стр. 163 Д.Л 1 стр. 145
88 10.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для рук (повороты, круговые движения).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять общеразвивающие упражнения для ног.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л. 1 стр. 163 Д.Л 1 стр. 145
89 13.12	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство.	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
90 13.12	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
91 15.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для ног	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для ног (приседания, махи, выпады).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для ног.	Общеразвивающие упражнения. У.П 2 стр. 49
92 15.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для ног	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для ног (приседания, махи, выпады).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для ног.	Общеразвивающие упражнения. У.П 2 стр. 49

<b>93</b> 17.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами	Разминка. Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастической палкой.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно провести разминку. Умение выполнять упражнения с гимнастической палкой.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр.151
<b>94</b> 17.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами	Разминка. Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастической палкой.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно провести разминку. Умение выполнять упражнения с гимнастической палкой.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр.151
<b>95</b> 20.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для ног	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для ног (приседания, махи, выпады).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для ног.	Общеразвивающие упражнения. У.П 2 стр. 49
<b>96</b> 20.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для ног	Разминка. Общеразвивающие упражнения: упражнение для ног (приседания, махи, выпады).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для ног.	Общеразвивающие упражнения. У.П 2 стр. 49
<b>97</b> 22.12	Промежуточные нормативы	Сдача промежуточных нормативов	Сдача промежуточных нормативов	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять задания	Промежуточные нормативы. Приложение № 2
<b>98</b> 22.12	Промежуточные нормативы	Сдача промежуточных нормативов	Сдача промежуточных нормативов	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять задания	Промежуточные нормативы. Приложение № 2
<b>99</b> 24.12	Специальная физическая подготовка	Техника боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Проверочное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции.	Д.Л 1 стр. 127
<b>100</b> 24.12	Специальная физическая подготовка	Тактика боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Проверочное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции.	Д.Л 1 стр. 127

<b>101</b> 27.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами	Разминка. Общая физическая подготовка. Упражнения с теннисным мячом.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно провести разминку. Умение выполнять упражнения с теннисным мячом.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр.151
<b>102</b> 27.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами	Разминка. Общая физическая подготовка. Упражнения с теннисным мячом.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно провести разминку. Умение выполнять упражнения с теннисным мячом.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр.151
<b>103</b> 29.12	Специальная физическая подготовка	Акробатические упражнения	Разминка. Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения – кувырки.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знать технику безопасности на занятии. Умение выполнять правильно акробатические упражнения.	Д.Л 1 стр. 159
<b>104</b> 29.12	Специальная физическая подготовка	Акробатические упражнения	Разминка. Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения – кувырки.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знать технику безопасности на занятии. Умение выполнять правильно акробатические упражнения.	Д.Л 1 стр. 159
<b>105</b> 31.12	Специальная физическая подготовка	Легкая атлетика	Разминка. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика: Прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в глубину.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять различные прыжки.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 159
<b>106</b> 31.12	Специальная физическая подготовка	Легкая атлетика	Разминка. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика: Прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в глубину.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять различные прыжки.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 159

<b>107</b> 10.01	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Инструктаж по технике безопасности .	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятии. Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Собеседование с обучающимися. Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Инструкция по ТБ (ИОТ-059-2012). Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
<b>108</b> 10.01	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство. Приобретение соревновательного опыта.	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятии. Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Собеседование с обучающимися. Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Инструкция по ТБ (ИОТ-059-2012). Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
<b>109</b> 12.01	Специальная физическая подготовка	Спортивные игры	Разминка. Общая физическая подготовка. Игры с поочередным участием: "Толкание мяча через обруч", "Кто лучший и спортивный".	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь играть в спортивные игры (по правилам).	Спортивные и подвижные игры. Д.Л 1 стр.162
<b>110</b> 12.01	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры	Разминка. Общая физическая подготовка. Игры с поочередным участием: "Толкание мяча через обруч", "Кто лучший и спортивный".	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь играть в спортивные игры (по правилам).	Спортивные и подвижные игры. Д.Л 1 стр.162
<b>111</b> 14.01	Специальная физическая подготовка	Легкая атлетика	Разминка. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика: Бег: челночный бег, бег (гладкий).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать понятия: челночный бег, гладкий бег.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 159
<b>112</b> 14.01	Специальная физическая подготовка	Легкая атлетика	Разминка. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика: Бег: челночный бег, бег (гладкий).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать понятия: челночный бег, гладкий бег.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 159



<b>113</b> 17.01	Специальная физическая подготовка	Техника и тактика боя на средней дистанции.	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции. Знать опасные места для ударов и защит.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127 У. П. 1 стр. 175
<b>114</b> 17.01	Специальная физическая подготовка	Опасные места для ударов и защит.	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции. Знать опасные места для ударов и защит.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127 У. П. 1 стр. 175
<b>115</b> 19.01	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство.	Разминка. Повышение уровня технико-тактической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
<b>116</b> 19.01	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта	Разминка. Повышение уровня технико-тактической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
<b>117</b> 21.01	Специальная физическая подготовка	Упражнения для туловища	Разминка. Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения для туловища.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145
<b>118</b> 21.01	Специальная физическая подготовка	Упражнения для туловища	Разминка. Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения для туловища.	Общеразвивающие упражнения. Д.Л 1 стр. 145
<b>119</b> 24.01	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Умение выполнять технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127

120 24.01	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Умение выполнять технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127
121 26.01	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками – глухая защита	Разминка. Серия из 3 ударов руками – глухая защита. С.Ф.П.	1	Информационное	Беседы по разбору техники и тактики. Индивидуально-групповая форма	Знать понятие: глухая защита. Умение выполнять серию из 3 ударов руками.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 267
122 26.01	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками – глухая защита	Разминка. Серия из 3 ударов руками – глухая защита. С.Ф.П.	1	Информационное	Беседы по разбору техники и тактики. Индивидуально-групповая форма	Знать понятие: глухая защита. Умение выполнять серию из 3 ударов руками.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 267
123 28.01	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Информационное	Беседа. Фронтальная работа	Умение выполнять технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127
124 28.01	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Информационное	Беседа. Фронтальная работа	Умение выполнять технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127
125 31.01	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Информационное	Беседа. Индивидуально-групповая форма	Знать понятие: вращение (вертушка). Умение выполнять удары ногами.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 2 стр. 156
126 31.01	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Информационное	Беседа. Индивидуально-групповая форма	Знать понятие: вращение (вертушка). Умение выполнять удары ногами.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 2 стр. 156
127 02.02	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять технику и тактику боя на средней дистанции.	Д.Л 1 стр. 127

<b>128</b> 02.02	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять технику и тактику боя на средней дистанции.	Д.Л 1 стр. 127
<b>129</b> 04.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Проверочное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять удары ногами.	Самостоятельная работа. Д.Л 2 стр. 156
<b>130</b> 04.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Проверочное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять удары ногами.	Самостоятельная работа. Д.Л 2 стр. 156
<b>131</b> 07.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками – глухая защита	Разминка. Изучение серий из 3 ударов руками – глухая защита. С.Ф.П.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять серию из 3 ударов руками.	Д.Л 1 стр. 267
<b>132</b> 07.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками – глухая защита	Разминка. Изучение серий из 3 ударов руками – глухая защита. С.Ф.П.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять серию из 3 ударов руками.	Д.Л 1 стр. 267
<b>133</b> 09.02	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
<b>134</b> 09.02	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
<b>135</b> 11.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками – глухая защита	Разминка. Изучение серий из 3 ударов руками – глухая защита. С.Ф.П.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять серию из 3 ударов руками.	Д.Л 1 стр. 267
<b>136</b> 11.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками – глухая защита	Разминка. Изучение серий из 3 ударов руками – глухая защита. С.Ф.П.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять серию из 3 ударов руками.	Д.Л 1 стр. 267

137 14.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять удары ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 2 стр. 156
138 14.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять удары ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 2 стр. 156
139 16.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками – глухая защита	Разминка. Выполнение серий из 3 ударов руками – глухая защита. С.Ф.П.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять серию из 3 ударов руками.	Д.Л 1 стр. 267
140 16.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками – глухая защита	Разминка. Выполнение серий из 3 ударов руками – глухая защита. С.Ф.П.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять серию из 3 ударов руками.	Д.Л 1 стр. 267
141 18.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары ногами.	Д.Л 2 стр. 156
142 18.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары ногами.	Д.Л 2 стр. 156
143 21.02	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции.	Разминка. Техника и тактика боя на средней дистанции. Практическая работа. Удары руками (серия из 3 ударов).	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции. Уметь выполнять серию из 3 ударов .	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127 Д.Л 1 стр. 145
144 21.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары руками	Разминка. Техника и тактика боя на средней дистанции. Практическая работа. Удары руками (серия из 3 ударов).	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции. Уметь выполнять серию из 3 ударов .	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127 Д.Л 1 стр. 145

145 25.02	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 297
146 25.02	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 297
147 28.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь самостоятельно выполнять удары ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 2 стр. 156
148 28.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь самостоятельно выполнять удары ногами.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 2 стр. 156
149 02.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (подставки)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (подставки).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять защиту от рук.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 2 стр.175
150 02.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (подставки)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (подставки).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять защиту от рук.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 2 стр.175
151 04.03	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на дальней дистанции	Разминка. Техника и тактика боя на дальней дистанции. Практическая работа. Удары руками.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь вести бой на дальней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 126
152 04.03	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на дальней дистанции	Разминка. Техника и тактика боя на дальней дистанции. Практическая работа. Удары руками.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь вести бой на дальней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 126

<b>153</b> 07.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами – защита блоками	Разминка. Удары ногами – защита блоками.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь выполнять защиту блоками.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 1 стр. 104
<b>154</b> 07.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами – защита блоками	Разминка. Удары ногами – защита блоками.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь выполнять защиту блоками.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 1 стр. 104
<b>155</b> 09.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары руками	Разминка. Техника и тактика боя на средней дистанции. Практическая работа. Удары руками.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 1 стр. 16
<b>156</b> 09.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары руками	Разминка. Техника и тактика боя на средней дистанции. Практическая работа. Удары руками.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 1 стр. 16
<b>157</b> 11.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (подставки)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (подставки).	1	Информационное	Беседы по разбору техники и тактики.	Знать понятие: защита от рук (подставки).	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 2 стр.175
<b>158</b> 11.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (подставки)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (подставки).	1	Информационное	Беседы по разбору техники и тактики.	Знать понятие: защита от рук (подставки).	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 2 стр.175
<b>159</b> 14.03	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство.	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
<b>160</b> 14.03	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
<b>161</b> 16.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами – защита блоками	Разминка. Удары ногами – защита блоками. Практическая работа.	1	Информационное	Беседы по разбору техники и тактики. Фронтальная работа	Умение провести разминку. Знать понятие: защита блоками.	Упражнения для самостоятельной работы У.П. 1 стр. 104

<b>162</b> 16.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами – защита блоками	Разминка. Удары ногами – защита блоками. Практическая работа.	1	Информационное	Беседы по разбору техники и тактики. Фронтальная работа	Умение провести разминку. Знать понятие: защита блоками.	Упражнения для самостоятельной работы У.П. 1 стр. 104
<b>163</b> 18.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять удары ногами.	Д.Л 2 стр. 156
<b>164</b> 18.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки)	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять удары ногами.	Д.Л 2 стр. 156
<b>165</b> 21.03	Технико-тактическая подготовка.	Контратака (удар ногой или рукой)	Изучение контратак на 1 удар ногой или рукой. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Знать понятие: контратака. Умение выполнять контратаку на 1 удар ногой или рукой.	Упражнения для самостоятельной работы У.П. 1 стр. 76
<b>166</b> 21.03	Технико-тактическая подготовка.	Контратака (удар ногой или рукой)	Изучение контратак на 1 удар ногой или рукой. Практическая работа.	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Знать понятие: контратака. Умение выполнять контратаку на 1 удар ногой или рукой.	Упражнения для самостоятельной работы У.П. 1 стр. 76
<b>167</b> 23.03	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты).	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Знать понятие: обманные действия (финты).	Упражнения для самостоятельной работы У.П. 2 стр. 169
<b>168</b> 23.03	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты).	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Информационное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Знать понятие: обманные действия (финты).	Упражнения для самостоятельной работы У.П. 2 стр. 169
<b>169</b> 25.03	Технико-тактическая подготовка.	Контратака (удар ногой или рукой)	Разминка. Проведение контратак на 1 удар ногой или рукой. Практическая работа.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять контратаку на 1 удар ногой или рукой.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 1 стр. 76
<b>170</b> 25.03	Технико-тактическая подготовка.	Контратака (удар ногой или рукой)	Разминка. Проведение контратак на 1 удар ногой или рукой. Практическая работа.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять контратаку на 1 удар ногой или рукой.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 1 стр. 76

171 28.03	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Повышение технической подготовки.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
172 28.03	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Повышение технической подготовки.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
173 30.03	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять обманные действия (финты).	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 2 стр. 169
174 30.03	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять обманные действия (финты).	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 2 стр. 169
175 01.04	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (подставки)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (подставки).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять защиту от рук.	Самостоятельная работа. Д.Л 2 стр.175
176 01.04	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (подставки)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Защита от рук (подставки).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять защиту от рук.	Самостоятельная работа. Д.Л 2 стр.175
177 04.04	Технико-тактическая подготовка.	Маневрирование на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Маневрирование на ринге.	1	Информационное	Беседа. Фронтальная работа	Знать понятие: маневрирование на ринге.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У. П. 1 стр. 223
178 04.04	Технико-тактическая подготовка.	Маневрирование на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Маневрирование на ринге.	1	Информационное	Беседа. Фронтальная работа	Знать понятие: маневрирование на ринге.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У. П. 1 стр. 223
179 06.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Учебные бои на ринге.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать понятие: учебный бой на ринге.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257



<b>180</b> 06.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Учебные бои на ринге.	1	Информационное	Объяснение. Фронтальная работа	Знать понятие: учебный бой на ринге.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
<b>181</b> 08.04	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять обманные действия (финты).	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 2 стр. 169
<b>182</b> 08.04	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять обманные действия (финты).	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 2 стр. 169
<b>183</b> 11.04	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	Д.Л 1 стр. 116
<b>184</b> 11.04	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	Д.Л 1 стр. 116
<b>185</b> 13.04	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять обманные действия.	У.П. 2 стр. 169
<b>186</b> 13.04	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять обманные действия.	У.П. 2 стр. 169
<b>187</b> 15.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Учебные бои на ринге.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257

<b>188</b> 15.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Учебные бои на ринге.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
<b>189</b> 18.04	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять обманные действия.	Самостоятельная работа. У.П. 2 стр. 169
<b>190</b> 18.04	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия (финты)	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять обманные действия.	Самостоятельная работа. У.П. 2 стр. 169
<b>191</b> 20.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Учебные бои на ринге.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
<b>192</b> 20.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Учебные бои на ринге.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
<b>193</b> 22.04	Технико-тактическая подготовка.	Маневрирование на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Маневрирование на ринге.	1	Проверочное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
<b>194</b> 22.04	Технико-тактическая подготовка.	Маневрирование на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Маневрирование на ринге.	1	Проверочное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
<b>194</b> 25.04	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство.	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
<b>195</b> 25.04	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297

196 27.04	Технико-тактическая подготовка.	Маневрирование на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Маневрирование на ринге.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
197 27.04	Технико-тактическая подготовка.	Маневрирование на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Маневрирование на ринге.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
198 29.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Учебные бои на ринге.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять учебные бои	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
200 29.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Учебные бои на ринге.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять учебные бои	У. П. 1 стр. 223 Д.Л 1 стр. 257
199 04.05	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
200 04.05	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
201 06.05	Технико-тактическая подготовка.	Удары руками	Разминка. Техника и тактика боя на средней дистанции. Практическая работа. Удары руками.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 1 стр. 16
202 06.05	Технико-тактическая подготовка.	Удары руками	Разминка. Техника и тактика боя на средней дистанции. Практическая работа. Удары руками.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Знать технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 1 стр. 16
203 09.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Технико-тактическое мастерство.	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297

204 09.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116 Д.Л 1 стр. 297
205 11.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 297
206 11.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 297
207 13.05	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Практическая работа.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные разделы кикбоксинга и объединить их в тактико-техническую и методическую базу.	Д.Л 1 стр. 116
208 13.05	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическое мастерство	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Практическая работа.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Знать основные разделы кикбоксинга и объединить их в тактико-техническую и методическую базу.	Д.Л 1 стр. 116
209 16.05	Технико-тактическая подготовка.	Приобретение соревновательного опыта.	Повышение технической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 297
210 16.05	Технико-тактическая подготовка.	Приобретение соревновательного опыта.	Повышение технической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 297
211 18.05	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять задания	Контрольные нормативы. Приложение № 2
212 18.05	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять задания	Контрольные нормативы. Приложение № 2
213 20.05	Технико-тактическая подготовка.	Приобретение соревновательного опыта.	Повышение технической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 297

214 20.05	Технико-тактическая подготовка.	Приобретение соревновательного опыта.	Повышение технической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 297
215 30.05	Технико-тактическая подготовка.	Техника боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Информационное	Беседа. Фронтальная работа	Умение выполнять технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127
216 30.05	Технико-тактическая подготовка.	Тактика боя на средней дистанции	Техника и тактика боя на средней дистанции. Опасные места для ударов и защит. Разминка. Специальная физическая подготовка.	1	Информационное	Беседа. Фронтальная работа	Умение выполнять технику и тактику боя на средней дистанции.	Тренировочные упражнения для практических занятий. Д.Л 1 стр. 127

**Учебные пособия:**

1. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Сагат Ной Коклам Поединок в тайландском боксе/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2003.

**Дополнительная литература:**

1. Бекман Б., Аман Атилов Бокс на 100% . - Ростов н/Д: Феникс, 2007
2. Кофтик А.Н. Бокс. Секреты профессионалов. 2 издание (CD с видеокурсом). - СПб.: Питер, 2013.

## Программа организации педагогического мониторинга по программе " Кикбоксинг-Тайский бокс".

**I год обучения**

<b>Изучаемый параметр</b>	<b>Формы и методы диагностики</b>	<b>Инструментарий</b>	<b>Автор, источник</b>
<b><i>Нулевой этап(4-11 сентября)</i></b>			
1. Теоретическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> <li>• познавательная активность;</li> <li>• правила личной гигиены</li> </ul>	тестирование	проверочный тест «Особенности тайского бокса»	Набиуллин Р.Ф.
2. Практические навыки <ul style="list-style-type: none"> <li>• уровень физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ скоростно-силовые качества;</li> <li>✓ силовые качества;</li> <li>✓ координация движений;</li> <li>✓ гибкость.</li> </ul> </li> </ul>	наблюдение	метод контрольных заданий включающий в себя: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем туловища;</li> <li>• челночный бег;</li> <li>• наклон туловища;</li> <li>• прыжки в длину.</li> </ul>	зачетные требования по ОФП и СФП
3. Личностные достижения обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие волевой сферы</li> </ul>	психолого-педагогическая диагностика	методика диагностики личности на мотивацию к успеху тест «Самооценка силы воли»	Н.Н. Обозов
<b><i>Итоговый этап (19-21 мая)</i></b>			
1. Теоретическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные характеристики тайского бокса;</li> <li>• снаряды тайского бокса;</li> <li>• экипировку спортсмена на тренировке и на соревнованиях</li> </ul>	наблюдение	самостоятельная работа	Набиуллин Р.Ф.
2. Практические навыки Умение: <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь выполнять технику и тактику боя на дальней дистанции;</li> </ul>	метод контрольных заданий, показательные выступления	нормативы по О.Ф.П. и С.Ф.П.; аттестационная программа по кикбоксингу	интернет ресурсы: <a href="http://www.fidam.ru/attestacij-a-na-poyasa-v-kikboksinge/">http://www.fidam.ru/attestacij-a-na-poyasa-v-kikboksinge/</a>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь выполнять стойки тайского бокса;</li> <li>• уметь выполнять удары руками, ногами;</li> <li>• свободно выстраивать взаимоотношения между людьми в сфере спорта.</li> </ul>			
<p>3. Личностные достижения обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие волевой сферы</li> </ul>	психолого-педагогическая диагностика	опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП» методика «Социальная смелость»	Моросанова, Соколова Р. Кеттелл
<p>4. Удовлетворённость субъектов образовательным процессом в объединении "Кикбоксинг-тайский бокс":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающиеся;</li> <li>• родители.</li> </ul>	опросные методы	анкетирование	анкетирование «Удовлетворенность образовательным процессом всех субъектов образовательного процесса»

Программа организации педагогического мониторинга по программе "Кикбоксинг-тайский бокс".

### II год обучения

Изучаемый параметр	Формы и методы диагностики	Инструментарий	Автор, источник
<i>Нулевой этап(4-11 сентября)</i>			
<p>1. Теоретическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познавательная активность;</li> <li>• правила личной гигиены.</li> </ul>	тестирование	проверочный тест «Особенности тайского бокса» самостоятельная работа № 1	Набиуллин Р.Ф.
<p>2. Практические навыки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уровень физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ скоростно-силовые качества;</li> <li>✓ силовые качества;</li> <li>✓ координация движений;</li> <li>✓ гибкость.</li> </ul> </li> </ul>	наблюдение	метод контрольных заданий включающий в себя: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем туловища;</li> <li>• челночный бег;</li> <li>• наклон туловища;</li> <li>• прыжки в длину.</li> </ul>	зачетные требования по ОФП и СФП
<p>3. Личностные достижения обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие волевой сферы</li> </ul>	психолого-педагогическая	методика диагностики личности на мотивацию к успеху	Н.Н. Обозов

	диагностика	тест «Самооценка силы воли»	
<b>Итоговый этап (19-21 мая)</b>			
<p>1. Теоретическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие "врачебный контроль"</li> <li>• знать особенности своего тела;</li> <li>• ринг и его составляющие;</li> <li>• экипировку спортсмена на тренировке и на соревнованиях.</li> </ul>	наблюдение	самостоятельная работа № 2	Набиуллин Р.Ф.
<p>2. Практические навыки</p> <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь выполнять технику и тактику боя на средней дистанции;</li> <li>• уметь выполнять маневрирование в ринге;</li> <li>• уметь самостоятельно проводить учебные бои;</li> <li>• уметь выполнять обманные действия (финты).</li> </ul>	метод контрольных заданий, показательные выступления	нормативы по О.Ф.П. и С.Ф.П.; аттестационная программа по кикбоксингу	интернет ресурсы: <a href="http://www.fidam.ru/attestacija-na-royasa-v-kikboksinge/">http://www.fidam.ru/attestacija-na-royasa-v-kikboksinge/</a>
<p>3. Личностные достижения обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие волевой сферы</li> </ul>	психолого-педагогическая диагностика	опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП» методика «Социальная смелость»	Моросанова, Соколова Р. Кеттелл
<p>4. Удовлетворённость субъектов образовательным процессом в объединении "Кикбоксинг-тайский бокс":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающиеся;</li> <li>• родители.</li> </ul>	опросные методы	анкетирование	анкетирование «Удовлетворенность образовательным процессом всех субъектов образовательного процесса»





**Контрольно-измерительные материалы.**

Нормативы по общей и физической подготовке кикбоксинг- тайского бокса.

Виды упражнений	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 метров	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6
	4	6,9	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
	3	6,9	6,6	6,4	6,2	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9
	2	7,0	6,9	6,7	6,5	6,2	5,9	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1
	1	7,7	7,4	7,1	6,8	6,5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5	5,4
Бег 60 метров	5	12,0	11,5	11,0	10,5	9,9	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	8,0
	4	11,7	11,4	11,1	10,8	10,2	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2
	3	12,1	11,8	11,5	11,2	10,5	10,0	9,7	9,4	9,1	8,7	8,5
	2	13,7	13,0	12,4	11,7	11,0	10,4	10,1	9,8	9,4	9,1	9,0
	1	13,9	13,4	12,9	12,4	11,6	11,1	10,7	10,4	10,0	9,7	9,5
Прыжок с места	5	140	150	160	170	180	190	205	215	225	240	250
	4	130	140	150	160	170	180	195	205	215	230	240
	3	120	130	140	150	160	170	185	195	205	220	230
	2	112	122	132	142	152	162	177	187	197	210	218
	1	105	115	125	135	145	155	170	180	190	200	205
Подтягивание на перекладине	5	5	6	7	8	9	11	12	14	15	17	18
	4	3	4	5	6	7	9	10	11	12	14	15
	3	2	3	3	4	4	6	7	9	9	19	12
	2	1	2	2	2	2	3	4	6	6	7	9
	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5
Отжимание	5	10	15	20	25	30	33	37	42	47	52	58

от пола	4	5	10	15	20	25	28	32	37	40	45	50
	3	4	4	9	14	19	22	27	31	36	39	42
	2	2	2	6	10	14	18	22	26	30	33	36
	1	2	2	4	6	10	13	16	20	25	29	32

## Список литературы

1. Бекман Б., Аман Атилов. Бокс на 100% . - Ростов н/Д: Феникс, 2007
2. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
3. Кофтик А.Н. Бокс. Секреты профессионалов. 2 издание (CD с видеокурсом). - СПб.: Питер, 2013.
4. Сагат Ной Коклам. Поединок в тайландском боксе. Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов на Дону: Феникс, 2003.
5. Уоллес Б., Ной Коклам С. Школа тайландского бокса. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.