

**2.6 Приложение**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Секции  
«КИКБОКСИНГ-ТАЙСКИЙ БОКС»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Педагога дополнительного образования  
Перова Кирилла Сергеевича  
на 2017-2018 учебный год**



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

**I год обучения**

**Группы:** № 2,3,5

**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 02.09	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 05.09	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 07.09	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 09.09	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 12.09	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 14.09	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук плечи	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 16.09	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук локти	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 19.09	Общая физическая подготовка	Входной контроль	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 21.09	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 23.09	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 26.09	Входные нормативы	Сдача входных нормативов.	Сдача входных нормативов (приложение № 2)	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Входные нормативы приложение № 2
12 28.09	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 30.09	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 03.10	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 05.10	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 07.10	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 10.10	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 12.10	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 14.10	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 17.10	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 19.10	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 21.10	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 24.10	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 26.10	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 28.10	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 31.10	Общая физическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические упражнения: махи ногами из боевой стойки. Инструктаж по технике безопасности.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Упражнения для самостоятельной работы Д.Л 1 стр. 159 Инструкции по ТБ



27 02.11	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 07.11	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 09.11	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 11.11	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 14.11	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 16.11	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 18.11	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 21.11	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

35 23.11	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
36 25.11	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
37 28.11	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
38 30.11	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
39 02.12	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
40 05.12	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
41 07.12	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
42 09.12	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 12.12	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 14.12	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 16.12	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 19.12	Специальная физическая подготовка.	Промежуточный контроль	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 21.12	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 23.12	Промежуточные нормативы	Сдача промежуточных нормативов	Сдача промежуточных нормативов (приложение № 2)	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Промежуточные нормативы приложение № 2
49 26.12	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 28.12	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 30.12	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 09.01	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 11.01	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 13.01	Специальная физическая подготовка.	Защитные действия в бою. С.Ф.П.	. 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 16.01	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
56 18.01	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
57 20.01	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

58 23.01	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
59 25.01	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
60 27.01	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
61 30.01	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
62 01.02	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
63 03.02	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
64 06.02	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
65 08.02	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



66 10.02	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
67 13.02	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
68 15.02	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
69 17.02	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
70 20.02	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
71 22.02	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
72 27.02	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

73 01.03	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
74 03.03	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
75 06.03	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
76 13.03	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
77 15.03	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
78 17.03	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
79 20.03	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
80 22.03	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



81 24.03	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Защита от ног (шаги). Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Техничко-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
82 27.03	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
83 29.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук (нырки)	Разминка. Техничко-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
84 31.03	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
85 03.04	Технико-тактическая подготовка.	Двойные удары ног	Разминка. Техничко-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
86 05.04	Технико-тактическая подготовка.	Защита от ног (блоки)	Разминка. Техничко-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
87 07.04	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Условные бои с руками и ногами. Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Техничко-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

88 10.04	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
89 12.04	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
90 14.04	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
91 17.04	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
92 19.04	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
93 21.04	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
94 24.04	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



95 26.04	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
96 28.04	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
97 03.05	Специальная физическая подготовка.	Бой с тенью. Сдача контрольных нормативов	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью перед зеркалом. Сдача контрольных нормативов (приложение № 2)	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять бой с тенью.	Тренировочные упражнения для практических занятий Д.Л 1 стр. 116 Контрольные нормативы приложение № 2
98 05.05	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
99 08.05	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
100 10.05	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
101 12.05	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

102 15.05	Технико-тактическая подготовка.	Двойные удары рук	Разминка. Техничко-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
103 17.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Условные бои с руками и ногами. Приобретение соревновательного опыта.	Разминка. Техничко-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
104 19.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Итоговый контроль	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
105 22.05	Технико-тактическая подготовка.	Комбинированная защита	Разминка. Техничко-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
106 24.05	Специальная физическая подготовка.	Бой с тенью. С.Ф.П.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Бой с тенью перед зеркалом.	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Контрольные нормативы, приложение № 2
107 26.05	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
108 29.05	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	



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

**II год обучения**

**Группы:** № 1,4,6

**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)
1 02.09	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.
2 02.09	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.
3 05.09	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 05.09	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 07.09	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук	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 07.09	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук с гантелями.	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 09.09	Общая физическая подготовка	. Упражнения для ног	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 09.09	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 12.09	Общая физическая подготовка	Упражнения для туловища	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 12.09	Общая физическая подготовка	Средства О.Ф.П. Упражнения на выносливость	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 14.09	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения . Вращение	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 14.09	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения . Подъем лежа	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
13 16.09	Общая физическая подготовка	Упражнения со скакалкой	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 16.09	Общая физическая подготовка	Упражнения со скакалкой. Работа в стойке	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 19.09	Общая физическая подготовка	Специальные упражнения техники ногами.	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 19.09	Общая физическая подготовка	Махи ногами из боевой стойки.	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 21.09	Входные нормативы	Сдача входных нормативов	Сдача входных нормативов (приложение № 2)	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Входные нормативы приложение № 2
18 21.09	Входные нормативы	Сдача входных нормативов	Сдача входных нормативов (приложение № 2)	1	Проверочное	Фронтальное занятие	Умение самостоятельно выполнять задания	Входные нормативы приложение № 2

19 23.09	Общая физическая подготовка	Круговые упражнения для рук	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 23.09	Общая физическая подготовка	Круговые упражнения для рук на время	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 26.09	Общая физическая подготовка	Перекаты из положения лежа	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 26.09	Общая физическая подготовка	Перекаты из положения лежа. Воздушные выпады	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 28.09	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 28.09	Общая физическая подготовка	Прямые 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 30.09	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера в ринге	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 30.09	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера в паре.	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 03.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом. Выпады.	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 03.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом. Перекаты	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 05.10	Общая физическая подготовка	Поперечный шпагат	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 05.10	Общая физическая подготовка	Продольный шпагат	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 07.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом руками	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 07.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом. Произвольно	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 10.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам. Прижки	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 10.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам. Ногами	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 12.10	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера со скакалкой	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 12.10	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера в парах	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 14.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом. Ногами	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 14.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом . В паре.	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 17.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам. Связки	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 17.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам. Связки в парах	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 19.10	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 19.10	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 21.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом. Боковые	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 21.10	Общая физическая подготовка	Удары перед зеркалом. Вертушки.	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 24.10	Общая физическая подготовка	Кувырки вперед	Разминка. Кувырки вперед, назад. Практическая работа.	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 163
46 24.10	Общая физическая подготовка	Кувырки назад.	Разминка. Кувырки вперед, назад. Практическая работа.	1	Комбинированное	Объяснение. Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять специальные упражнения.	Специальные упражнения. Д.Л. 1 стр. 163
47 26.10	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 26.10	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 28.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам. Сила удара	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 28.10	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам. Выносливость	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 31.10	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера в ринге.	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 31.10	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 02.11	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам руками.	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 02.11	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам ногами	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 07.11	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 07.11	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 09.11	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 09.11	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 11.11	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 11.11	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 14.11	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 14.11	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 16.11	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Прыжки на скакалке. Передвижение боксера с отягощениям.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь использовать в бою защиту с отягощением.	Контрольные упражнения. У.П. 1 стр 9
64 16.11	Общая физическая подготовка	Передвижение боксера	Разминка. Прыжки на скакалке. Передвижение боксера с отягощениям.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь использовать в бою защиту с отягощением.	Контрольные упражнения. У.П. 1 стр 9

65 18.11	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 18.11	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 21.11	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 21.11	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 23.11	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 23.11	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 25.11	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 25.11	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 28.11	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 28.11	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 30.11	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 30.11	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 02.12	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 02.12	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 05.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук. Повороты	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 05.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук. Развороты	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 07.12	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 07.12	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 09.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук. Прямые	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 09.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для рук. Боковые	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 12.12	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам. Сила удара	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 12.12	Общая физическая подготовка	Удары по снарядам. Статика	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 14.12	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 14.12	Специальная физическая подготовка	Общеразвивающие 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 16.12	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 16.12	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 19.12	Специальная физическая подготовка	Общеразвивающие 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.Л 2 стр. 49

92 19.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для ног. Махи	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
93 21.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами Гимнастическая палка.	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
94 21.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами. Гантели	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
95 23.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для ног. Бурпи	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
96 23.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для ног. Прямые прыжки	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
97 26.12	Промежуточные нормативы	Сдача промежуточных нормативов	Сдача промежуточных нормативов	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять задания	Промежуточные нормативы. Приложение № 2



<b>98</b> 26.12	Промежуточные нормативы	Сдача промежуточных нормативов	Сдача промежуточных нормативов	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять задания	Промежуточные нормативы. Приложение № 2
<b>99</b> 28.12	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> 28.12	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> 30.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами. Теннисным мячом.	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> 30.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с предметами. Мед.болл	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> 09.01	Специальная физическая подготовка	Акробатические упражнения. Кувырки.	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> 09.01	Специальная физическая подготовка	Акробатические упражнения. Колесо	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

105 11.01	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
106 11.01	Специальная физическая подготовка	Легкая атлетика. Прыжки	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
107 13.01	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Инструктаж по техники 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
108 13.01	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
109 16.01	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
110 16.01	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



111 18.01	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
112 18.01	Специальная физическая подготовка	Легкая атлетика. Бег.	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
113 20.01	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
114 20.01	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
115 23.01	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
116 23.01	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
117 25.01	Специальная физическая подготовка	Упражнения для туловища. Наклоны	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

118 25.01	Специальная физическая подготовка	Упражнения для туловища. Повороты	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
119 27.01	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции. Атака	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 27.01	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции. Защита	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 30.01	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками .	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 30.01	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов-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 01.02	Технико-тактическая подготовка.	Техника боя на средней дистанции руки	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 01.02	Технико-тактическая подготовка.	Тактика боя на средней дистанции ноги	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 03.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами	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 03.02	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 06.02	Технико-тактическая подготовка.	Опасные места для ударов	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
128 06.02	Технико-тактическая 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	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять технику и тактику боя на средней дистанции.	Д.Л 1 стр. 127
129 08.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки) по корпусу	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
130 08.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (вертушки) в голову	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
131 10.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов руками	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
132 10.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 3 ударов – 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

133 13.02	Технико-тактическая подготовка.	Работа в парах. Техника	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
134 13.02	Технико-тактическая подготовка.	Работа в парах над. Тактика	Разминка. Совершенствование технико-тактического мастерства. Приобретение соревновательного опыта.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
135 15.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия ударов руками	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
136 15.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 5 ударов – 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 17.02	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 17.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (торнадо)	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 20.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 2 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 20.02	Технико-тактическая подготовка.	Серия из 4 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 22.02	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 22.02	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (торнадо)	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 27.02	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 27.02	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 01.03	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 01.03	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 03.03	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 03.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями (прямой удар)	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 06.03	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 141
150 06.03	Общая 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
151 13.03	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
152 13.03	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



153 15.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук	Разминка. Техническая 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
154 15.03	Технико-тактическая подготовка.	Подставки	Разминка. Техническая 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
155 17.03	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на дальней дистанции руки	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
156 17.03	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на дальней дистанции ноги	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
157 20.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами	Разминка. Удары ногами – защита блоками.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Уметь выполнять защиту блоками.	Тренировочные упражнения для практических занятий. У.П. 1 стр. 104
158 20.03	Технико-тактическая подготовка.	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
159 22.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары руками боковые	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
160 22.03	Технико-тактическая подготовка.	Техника и тактика боя на средней дистанции.	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

161 24.03	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук	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
162 24.03	Технико-тактическая подготовка.	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
163 27.03	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
164 27.03	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
165 29.03	Технико-тактическая подготовка.	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
166 29.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами	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
167 31.03	Технико-тактическая подготовка.	Удары ногами с вращениями	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять удары ногами.	Д.Л 2 стр. 156
168 31.03	Технико-тактическая подготовка.	вертушки	Разминка. Удары ногами с вращениями (вертушки). С.Ф.П.	1	Комбинированное	Фронтальная работа	Умение самостоятельно выполнять удары ногами.	Д.Л 2 стр. 156



169 03.04	Технико-тактическая подготовка.	Контратака	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
170 03.04	Технико-тактическая подготовка.	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
171 05.04	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия	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
172 05.04	Технико-тактическая подготовка.	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
173 07.04	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
174 07.04	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
175 10.04	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
176 10.04	Технико-тактическая подготовка.	Повышение технической подготовки	Повышение технической подготовки.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116

177 12.04	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия	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
178 12.04	Технико-тактическая подготовка.	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
179 14.04	Технико-тактическая подготовка.	Защита от рук	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
180 14.04	Технико-тактическая подготовка.	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
181 17.04	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
182 17.04	Технико-тактическая подготовка.	Маневрирование на ринге в парах	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
183 19.04	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
184 19.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге в парах	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



185 21.04	Технико-тактическая подготовка.	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
186 21.04	Технико-тактическая подготовка.	Обманные действия	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
187 24.04	Технико-тактическая подготовка.	Повышение уровня специальных физических качеств	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять технико-тактическую подготовку.	Д.Л 1 стр. 116
188 24.04	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
189 26.04	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
190 26.04	Технико-тактическая подготовка.	тактическая подготовка	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять обманные действия.	У.П. 2 стр. 169
191 28.04	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
192 28.04	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге в парах	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

193 03.05	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
194 03.05	Технико-тактическая подготовка.	Бой с тенью	Разминка. Технико-тактическая подготовка. Обманные действия (финты).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение правильно выполнять обманные действия.	Самостоятельная работа. У.П. 2 стр. 169
195 05.05	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои	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
196 05.05	Технико-тактическая подготовка.	Работа в парах	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
197 08.05	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
198 08.05	Технико-тактическая подготовка.	Маневрирование на ринге в парах	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
199 10.05	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
200 10.05	Технико-тактическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	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



201 12.05	Технико-тактическая подготовка.	Бой с тенью	Разминка. Техничко-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
202 12.05	Технико-тактическая подготовка.	Учебные бои на ринге	Разминка. Техничко-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
203 15.05	Технико-тактическая подготовка.	Повышение уровня специальных физических качеств	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
204 15.05	Технико-тактическая подготовка.	Техничко-тактическое мастерство	Разминка. Повышение уровня специальных физических качеств.	1	Комбинированное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д.Л 1 стр. 116
205 17.05	Технико-тактическая подготовка.	Удары руками апперкоты	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
206 17.05	Технико-тактическая подготовка.	Удары руками по корпусу	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
207 19.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Техничко-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
208 19.05	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
209 22.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыта на ринге	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

210 22.05	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	Приобретение соревновательного опыт в парах	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
211 24.05	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
212 24.05	Технико-тактическая подготовка.	Практическая работа.	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
213 26.05	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 26.05	Технико-тактическая подготовка.	Приобретение соревновательного опыта на ринге	Повышение технической подготовки. Приобретение соревновательного опыта.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Д..Л 1 стр. 297
215 29.05	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять задания	Контрольные нормативы. Приложение № 2
216 29.05	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Умение самостоятельно выполнять задания	Контрольные нормативы. Приложение № 2



**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

## 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/attestacija-na-poyasa-v-kikboksinge/">http://www.fidam.ru/attestacija-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
<b>Нулевой этап(4-11 сентября)</b>			
<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/attestaciya-na-poyasa-v-kikboksinge/">http://www.fidam.ru/attestaciya-na-poyasa-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.



Прошнуровано, пронумеровано  
52 (пятьдесят два) листа  
педагог дополнительного  
образования ДЮК "Ритм"  
К.С.Перов

---

