

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 9 от «27» июня 2023г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 365 от «27» июня 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Звездный Олимп. Направление Кикбоксинг»

Уровень: ознакомительный

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (108 часов)

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 1520

Составитель:
Ураков Владимир Витальевич
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного образования
ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

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

1.1. Пояснительная записка программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Звёздный Олимп. Направление Кикбоксинг» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности, так как направлена на развитие личностного потенциала ребёнка и его физической культуры посредством ознакомления со спортивным единоборством - кикбоксингом.**

В процессе развития ребёнка происходит психофизическое становление его организма. Переход из дошкольного учреждения в начальную школу сопровождается определённым стрессом, вызванным изменением в режиме дня и возросшими нагрузками. Физически развитый, психологически устойчивый ребёнок намного легче адаптируется к ритму школьной жизни. И важную роль в становлении младшего школьника играет внеурочная деятельность, в том числе и в объединениях физкультурно-спортивной направленности. Программа «Звёздный Олимп. Кикбоксинг» способствует развитию различных двигательных умений и навыков. Улучшается общефизическое развитие, повышается стрессоустойчивость. Развитие специальных двигательных умений и навыков, выполнение специализированных физических упражнений позволяют в дальнейшем профессионально заниматься спортивной деятельностью. Наличие в кикбоксинге различных разделов даёт возможность подобрать оптимальный вариант исходя из личных антропометрических и психологических параметров. Основной целью данной программы является популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, воспитание разносторонне-развитой, гармоничной личности. Привить ребенку интерес к физическим упражнениям – первостепенная и важнейшая задача.

Тренировки по кикбоксингу состоят из разминки, изучения технических действий, упражнений для развития общих и специальных физических качеств. На каждом занятии планируются упражнения, направленные на развитие комплекса двигательных умений и навыков. Объем специальных и подготовительных упражнений с возрастом увеличивается. Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям, упражнения подбираются педагогом исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий. Пройденный программный материал систематически повторяется. Успеваемость проверяется уровнем выполнения учебных нормативов, полнотой приобретенных знаний, прочностью освоения двигательных навыков и умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Актуальность программы

В настоящее время становление физически развитого, здорового ребёнка приобретает решающее значение в плане воспитания будущего поколения. Кикбоксинг, как и другие контактные единоборства, позволяет воспитать

физически крепкого, целеустремлённого, не отступающего перед трудностями гражданина, способного успешно трудиться на благо государства. Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. В связи с этим актуальна разработка образовательной программы по кикбоксингу.

Педагогическая целесообразность

Программа «Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг» направлена на привлечение детей к занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, умение добиваться поставленной цели, понимание необходимости систематических занятий. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Учитывая возраст учащихся, занятия проводятся в игровой форме и больше направлены на общее физическое развитие и укрепление организма.

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

- принцип доступности и индивидуальности выражает необходимость строить обучение с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений.

- принцип сознательности;

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

- принцип активности;

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

- принцип наглядности:

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

- принцип систематичности:

Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими

приёмами, а общая и специальная физическая подготовка кикбоксёра достигает высокого уровня, позволяющая одерживать победы.

- принцип прочности:

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

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1.Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;

3.Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4.Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7.Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8.Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9.Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Новизна программы.

Согласно федеральным стандартам Министерства спорта Российской Федерации занятия контактными видами единоборств, такими как кикбоксинг, начинаются с возраста 10 лет. Приём в спортивные школы осуществляется при сдаче поступающими определённых нормативов. К сожалению, программы физического воспитания в дошкольных учреждениях и в начальной школе не могут обеспечить нужного уровня подготовки, достаточного для поступления в спортивные школы имеющих отделения по виду спорта кикбоксинг. Программа

«Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг», позволят учащимся приобрести необходимые физические данные и двигательные навыки и умения.

Отличительные особенности программы.

Программа «Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг» позволяет развить двигательные умения и навыки, не задействованные в программах физической культуры начального школьного образования и подготовить младших школьников к занятиям контактными единоборствами. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность.

Адресат программы.

Программа предназначена для занятий детей младшего школьного возраста 7-10 лет, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).

Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается нагрузка в соответствии со степенью работоспособности и возможностями каждого учащегося.

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам физкультурно-спортивной направленности, реализующихся в ЦДО «Хоста» (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН). Форма индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) в **Приложении 1**.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа ознакомительного уровня рассчитана на 1 год обучения общим объемом – 108 академических часов.

Занятия в объединении проводятся по группам.

Численный состав группы: от 10 до 15 учащихся.

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН, т.е. 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

В течении всего времени реализации программы общая и специальная физическая подготовка, даются непосредственно в процессе тренировок, не выделяясь в отдельное занятие.

Главная задача этого уровня - психолого-педагогическая поддержка учащихся: работа направлена на создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у учащихся умения общаться и учиться в обществе сверстников, развитие навыков взаимопомощи. На этом уровне происходит знакомство ребят с терминологией кикбоксинга, с разными физическими упражнениями. С учащимися проводятся беседы о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Основное внимание направлено на всестороннюю физическую подготовку, создающую предпосылки для овладения сложной техникой кикбоксинга. Много внимания уделяется подвижным играм и упражнениям.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащийся должен самостоятельно ежедневно выполнять разработанный комплекс упражнений для утренней гимнастики, рекомендации по правильному питанию, а также выполнять задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовки.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся.

Занятия проводятся в форме тренировки.

Структура тренировки:

- Разминка;
- Изучение техники;
- Физическая подготовка;
- Восстановительные упражнения.

В целях обучения технике кикбоксинга применяются следующие методические приемы:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;
3. Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
4. Освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах.

Методы обучения

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

Словесные - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;
наглядные - это прежде всего показ (педагогом, ассистентом, видео и т. д.),

практические – которые можно поделить на две группы:

1. игровой и соревновательный методы;
2. методы, направленные на развитие двигательных способностей. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Сферум, Яндекс Телемост, «В контакте» по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Сферум, Телеграмм задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи с учащимся.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Неотъемлемой частью работы педагога является **профориентационная и воспитательная** работа с учащимися.

На занятиях дети знакомятся с профессиями настоящего и ближайшего будущего. Профориентационная работа осуществляется через деловые игры, профориентационные игры, игры-погружения, игры-путешествия, такие как «Азбука профессий», «В школе», «В магазине», «Город мастеров», а также посредством виртуальных экскурсий и экскурсий в МЧС, в музей. В мире существуют сотни различных профессий, одну из которых ребенку нужно будет выбрать для себя. Занятия по профориентации способствуют расширению знаний детей о мире профессий, формируют у учащихся представления о важности выбора профессии в жизни человека, развивают мотивацию учащихся к получению знаний, необходимых для успешного профессионального самоопределения в старших классах.

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Перспективный план **воспитательной работы** представлен в **Приложении 5**.

1.2. Цели задачи программы

Цель программы: развитие личностного потенциала ребёнка и его физической культуры посредством ознакомления со спортивным единоборством - кикбоксингом.

Достижение данной цели предполагает реализацию следующих задач:

Предметные:

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

- овладение начальным арсеналом технических приёмов кикбоксинга;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- получение знаний в области кикбоксинга.

Личностные:

- воспитание патриотизма, ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами, воспитание чувства коллективизма;

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- знакомство с профессиями будущего на основе Атласа профессий;
- укрепление здоровья и закаливание организма, физическое совершенствование.

Метапредметные:

- Формирование стремления к творчеству, нестандартному подходу в решении поставленных задач.

- Формирование потребности в совершенствовании своих знаний.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн -платформ, контентях, сайтах, блогах и т.д.;

- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Входной контроль / Опрос
2.	Удары руками	20	2	18	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
3.	Удары ногами	20	2	18	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
4.	Передвижения	6	1	5	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
5.	Защитные действия	58	5	53	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
6.	Кем я хочу быть?	2	1	1	Текущий контроль / Тематическая викторина
7.	Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль / Тестирование
	Итого:	108	12	96	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие:

Теория: 1 час.

Задачи, цели и содержание программы «Звёздный Олимп. Кикбоксинг». Предлагаемые формы проведения занятий. Инструктаж по ТБ.

2. Удары руками (20 часов)

Теория: 2 часа.

Изучение названий ударов руками, выработка навыков выполнения ударов

по правильной траектории, соответствующими ударными поверхностями, с необходимой скоростью и точностью.

Практика: 18 часов.

Отработка ударов руками. Обращается внимание на правильную постановку ног, положение корпуса, головы, соотношение с ударами дыхания.

3. Удары ногами (20 часов)

Теория: 2 часа.

Изучение названий ударов ногами, выработка навыков выполнения ударов по правильной траектории, соответствующими ударными поверхностями, с необходимой скоростью и точностью.

Практика: 18 часов.

Отработка ударов ногами. Обращается внимание на правильную постановку ног, положение корпуса, головы, соотношение с ударами дыхания.

4. Передвижения. (6 часов)

Теория: 1 час

Изучение основных способов передвижений, используемых при выполнении технических действий.

Практика: 5 часов.

Отработка техники передвижений. Обращается внимание на правильную постановку ног, положение корпуса, головы, связность передвижений с техническими действиями.

5. Защитные действия. (58 часов)

Теория: 5 часов.

Изучение основных способов защиты от ударов. Отработка правильных движений рук, корпуса, соответствующих перемещений относительно партнёра.

Практика 53 часа.

Отработка основных способов защиты от ударов.

6. Кем я хочу быть? (2 часа)

Теория: 1 час

Путешествие по Атласу будущих профессий. Знакомство с профессиями будущего: игромастер, менеджер космотуризма, режиссер индивидуальных туров, проектировщик инфраструктуры умного дома, IT- медик, архитектор информационных систем, робототехник и другими

Практика: 1 час

Навигатор по рынку труда будущего. Обсуждение какие специальности, востребованы в нашем городе сейчас и будут нужны в будущем. Викторина «Все профессии нужны, все профессии важны»

7. Итоговое занятие (1 час)

Практика: 1 час

Подведение итогов обучения за год. Тестирование.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- Знание разделов кикбоксинга и их различий.
- Выполнение комплекса утренней физической зарядки;
- Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
- Выполнение ударов «джеб», «панч», «фронт-кик».
- Выполнение защитных действий.
- Выполнение передвижений.

Личностные:

- Приобретение навыков самодисциплины и самоконтроля.
- Приобретение умения преодолевать трудности в достижении спортивных результатов.
- Приобретения навыков сотрудничества со сверстниками в различных видах деятельности.
- Выработка навыка мышления о возможной будущей профессии на примере материалов Атласа новых профессий.
- Приобретение и закрепление навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- Приобретение навыков продуктивного общения в процессе совместной деятельности с другими учащимися.
- Выработка умения применения спортивной терминологии.
- Выполнение развивающих упражнений во внеурочное время.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной программы «Звездный Олимп. Направление кикбоксинг» ОУ проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности), опроса, тестирования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного периода определяется Уставом;

Количество учебных недель – 36;

Каникулы – отсутствуют;

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной;

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ.

КУГ - Приложение 6.

2.2. Условия реализации программы

Занятия по программе «Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг» проводятся на базе спортивного зала СОШ №53.

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

Для наиболее успешной организации учебно-воспитательного процесса используется ряд дидактических материалов, наглядных пособий, инструментов, материалов и технических средств обучения:

1. Ноутбук;
2. Маты;
3. Гимнастические снаряды: скамейки, брусья, шведская стенка и др.
4. Лапы (на руки, на ноги)
5. Теннисные мячики, скакалки.
6. Мешки и снаряды
7. Экипировка
8. Гигиенические средства.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, судья по кикбоксингу 2 категории Ураков Владимир Витальевич.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, **при электронном обучении с применением**

дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Сферум, Яндекс Телемост, «В контакте» и др.).

2.3. Формы аттестации

Аттестация по программе «Звёздный Олимп. Кикбоксинг» проводится в виде устного опроса, выполнения технических действий и сдачи нормативов по общефизической, и специальной физической подготовке. Аттестация позволяет выявить степень освоения дополнительной общеразвивающей программы. Для этой цели используются карты контроля индивидуальных достижений учащихся. Проводятся вводный, промежуточный и итоговый контроль. Вводный контроль проводится в сентябре, промежуточный в декабре и итоговый в мае.

В **Приложение 4** содержатся критерии итогового тестирования физической, технической и теоретической подготовки учащихся, тесты на знание правил кикбоксинга.

При оценивании применяется балльная система:

- 0 – задание не выполнено,
- 1 – очень слабо,
- 2 – слабо,
- 3 – удовлетворительно,
- 4 – хорошо,
- 5 – отлично.

Баллы за каждый раздел (устный опрос, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, технические действия) суммируются.

Образовательные результаты учащихся фиксируются при помощи журнала посещаемости, карт контроля, грамот, дипломов и др.

Карта контроля образовательных результатов учащихся

т.о. «Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг» ОУ.

№ п/п	Ф.И. учащегося	Устный опрос	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Уровень технической подготовки	Средний балл
1.						
2.						
3.						

2.4. Оценочные материалы

Приложение 2 – Опрос: Знание названий ударов в кикбоксинге.

В **Приложении 3** содержатся:

Таблица 1 – Карта фиксации индивидуальных достижений учащегося,

Таблица 2 – Фиксация контрольных нормативов.

Результаты учебной деятельности учащихся оцениваются в соответствии с заданными целями и программными требованиями.

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе могут быть использованы **группы методов**: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности учащихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники. При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.

- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двух-шереножном строю.

- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).

- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.

- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

К средствам обучения и тренировки кикбоксера - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

-Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

-Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

-Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры и др.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений обще-подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

Организация образовательного процесса в условиях **электронного обучения с использованием дистанционных технологий** выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

- видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

- видеоконференции¹, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн – с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Сферум, Яндекс Телемост и др.);

- чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Сферум, Телеграмм и др.);

- видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий,

¹ Данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя.

замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

- Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.
- Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, Телеграмм, Сферум и пр.
- Консультирование учащихся по мере необходимости.
- Анализ полученных от учащегося решений.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий/консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

2.6. Список использованной литературы.

2.6.1. Литературы для педагога:

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях тайским боксом в подготовительном периоде: автореф. дис. канд. пед. Наук. - М.: РГАФК.1999.
2. Кэррон Картер, Ги Мезгер Кикбоксинг. - М.: АСТ, Астрель, 2005
3. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. – М.: «Гала Пресс», 2000.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

2.6.2. Литература для учащихся:

1. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. - М.: Просвещение, 1984.
2. Как стать сильным и выносливым. Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1984.
3. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих - М.: Феникс, 2014.
4. Шитов В.К. «Кикбоксинг. Тренировки для начинающих» - М.: Феникс, 2004.

2.6.3. Информационные ресурсы:

1. Федерация кикбоксинга России [электронный ресурс] / режим доступа: <http://fkr.ru/>
2. Краснодарская краевая спортивная общественная организация «Федерация кикбоксинга» [электронный ресурс] / режим доступа: <http://kksou.ru/>
3. Федерация кикбоксинга, Краснодар [электронный ресурс] / режим

доступа: https://www.instagram.com/fd_kickboxing_krasnodar/?hl=ru

4.Рекомендации новичкам в кикбоксинге [электронный ресурс] / режим доступа: <https://xn--80aklsehdbmct.xn--p1ai/index.php/trenirovka/155-rekomendatsii-novichkam-v-kikboksinge>

5.Федерация бокса России [электронный ресурс] / режим доступа: <http://rusboxing.ru/>

6.Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>

7.Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://atlas100.ru/catalog/>

2.6.4. Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1.Платформа Яндекс Телемост (<https://telemost.yandex.ru/>)

2.Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://sferum.ru/>)

3.RuTube – видеохостинг для загрузки видео

4.Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)

5.Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://web.telegram.org/z/>)

6.«В контакте» <https://vk.com/@edu-for-distant>

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося творческого объединения _____
 по дополнительной общеобразовательной программе «Звездный Олимп. Направление
 кикбоксинг» ОУ
 педагог: _____ на _____ учебный год

	Учебный план	<p>Перечень пройденных тем:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p>
		<p>Перечень выполненных заданий:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p>
	«Творческие проекты»	<p>Перечень тем:</p> <p>1. _____</p>

		2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Классификация ударов в кикбоксинге (терминология)

№ п/п	Русское название, пояснения	Английская транскрипция
1	Удары ногами	
2	Прямой удар	фронт кик (front kick)
3	Удар в сторону	сайд кик (side kick)
4	Круговой удар («боковой»)	раундхауз кик (roundhouse kick)
5	Удар крюком (наносится пяткой, колено полусогнуто)	хук кик (hook kick)
6	Полукруговой удар (наносится наружной частью стопы или подошвой)	крисент кик (crescent kick)
7	Рубящий удар (удар сверху)	экс кик (axe kick)
8	Боковой удар по ногам (по бедру и голени)	лоу кик (low kick)
9	1 Подсечка (выполняется по стопе)	футсвипис (foot-swips)
10	Прямой удар (вперед) в прыжке	фронт-джампинг кик (front-jumping kick)
11	Круговой удар с разворотом («вертушка»)	турнинг-раундхауз кик (turning-roundhouse kick)
12	Круговой удар с разворотом в прыжке	турнинг-раундхауз-джампинг кик (turning- roundhouse-jumping kick)
13	Удар назад пяткой	бэк-хил кик (back-heel kick)
14	Удары руками	
15	«Полуакцентированный» быстрый прямой удар «передней» рукой	Джеб (jab)
16	Акцентированный сильный прямой удар	Панч (punch)
17	Удар снизу	Апперкот (up pe r -cut)
18	Боковой («короткий») удар согнутой рукой	Хук(hook)
19	Размашистый («длинный») удар сбоку	Свинг (swing)
20	Перекрестный удар (через руку)	Кросс (cross)
21	Круговой удар	Бекфист (beckfist)

Приложение 3*Таблица 3***Карта фиксации индивидуальных достижений учащегося**

Дата	Мероприятие	Достижения

*Таблица 4***Фиксация контрольных нормативов по ОФП**

Название упражнения	Эталонное значение	Дата фиксации (месяц)									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Прыжки в длину с места (см)											
Вис (сек)											
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек											
Наклон вперёд из положения сидя (см)											
Пресс за 1 мин											
Приседание за 1 мин											
Прыжки на скакалке за 30 сек											

Критерии итогового тестирования
физической, технической и теоретической подготовки
учащихся ТО «Звездный Олимп. Направление кикбоксинг» ОУ

Физическая подготовка:

Приседания :

15 раз – слабо (1 балл),
25 раз – удовлетворительно (3 балла),
40 раз – хорошо (4 балла),
60 раз – отлично (5 баллов).

Отжимания:

5 раз – слабо,
10 раз – удовлетворительно,
15 раз – хорошо,
20 раз – отлично.

Двойной пресс:

15 раз – слабо,
25 раз – удовлетворительно,
40 раз – хорошо,
50 раз – отлично.

Специальная физическая подготовка:

Шпагаты – поперечный, боковые.

60% - слабо,
80% - удовлетворительно,
90% - хорошо,
100% -отлично.

Статика на удар фронт-кик:

10 сек. – слабо,
15 сек. – удовлетворительно,
20 сек. – хорошо,
30 сек. – отлично.

Технические действия:

3 ошибки – слабо,
2 ошибки – удовлетворительно,
1 ошибка – хорошо,
без ошибок – отлично.

Теория: названия стоек, ударов, защитных действий.

3 ошибки – слабо,
2 ошибки – удовлетворительно,
1 ошибка – хорошо,

без ошибок – отлично.

Тест по кикбоксингу (итоговый)

1. Кикбоксинг WAKO насчитывает 6 дисциплин; 3 из них проводятся в ринге и 3- на татами.

ДА НЕТ

2. Запрещено использовать капу красного цвета.

ДА НЕТ

3. Следующие части тела могут быть атакованы разрешёнными техническими действиями: Голова – спереди и сбоку; Туловище – спереди и сбоку (ниже талии); Ноги – только для подсечек (ниже лодыжки).

ДА НЕТ

4. Запрещено наносить удары ногой по бедру, колену и голени.

ДА НЕТ

5. Разрешённая техника ударов руками: весь боксёрский репертуар.

ДА НЕТ

6. Разрешено использовать голень при ударах ногами.

ДА НЕТ

7. Боец, получивший третье официальное предупреждение, автоматически дисквалифицируется.

ДА НЕТ

8. В возрастной категории “младшие юниоры” действует правило двух нокдаунов.

ДА НЕТ

9. Очки не присуждаются, если во время нанесения удара или исполнения подсечки спортсмен теряет равновесие или падает.

ДА НЕТ

**Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной
программе «Звездный Олимп. Направление Кикбоксинг» ОУ
ЦДО «Хоста»**

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям спортом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в творческом объединении;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе творческого объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;

— уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном и соревновательном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на различных площадках Центра, района, города.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основной учебной базе реализации программы в ЦДО «Хоста» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

<i>сроки</i>	тематика	<i>Название события, мероприятия</i>	<i>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</i>
октябрь	«Азбука Здоровья»	«Что такое ЗОЖ?»	Коллаж. Индивидуальный режим дня.
ноябрь	День единства.	«Государственная символика Российской Федерации»	Фотоотчет
Декабрь-январь	Рождество, Новый год	Традиции празднования Нового года и Рождества в России. Изучение традиций своей семьи	Фотоотчет, банк эссе об изучении традиций семьи.
февраль	День защитника Отечества	Конкурс «Вперед, мальчишки!». Акция «Письмо солдату»	Конкурс «Вперед, мальчишки!»
март	День 8 Марта	Интерактивная игра «Мама может все»	Фотоотчет.
май	День Победы	Посещение Музея истории Хостинского района – Экспозиция «Сочи-город-госпиталь». «Рисуем Победу»	Фотоотчет. Выставка рисунков.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре.

Календарный учебный график обученияПедагога дополнительного образования Уракова В.В.Название программы, по которой ведется обучение: «Звездный Олимп. Направление Кикбоксинг» ОУГод обучения 1 учебный год 2023-2024Количество учащихся 10 -15 человекМесто проведения: спорт. зал СОШ № 53 ул. Гастелло 29

Время проведения: _____

№	дата	тема	Количество часов		Краткая характеристика занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие	1		Знакомство, инструктаж по ТБ. правила поведения в зале проверка физ.подготовки.		
2.		Л. С. джеб, изучение.	0.5	0.5	Изучение стойки кикбоксёра, удара передней рукой, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
3.		П. С. джеб, изучение.	0.5	0.5	Изучение стойки кикбоксёра, удара передней рукой, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
4.		Л.С. панч, изучение.	0.5	0.5	Изучение прямого удара задней рукой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
5.		П.С. панч, изучение.	0.5	0.5	Изучение прямого удара задней рукой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
6.		Л.С. фронт-кик задней ногой, изучение.	0.5	0.5	Изучение прямого удара задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
7.		П.С. фронт-кик задней ногой, изучение.	0.5	0.5	Изучение прямого удара задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
8.		Л.С. фронт-кик передней ногой, изучение.	0.5	0.5	Изучение прямого удара передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль

9.		П.С. фронт-кик передней ногой, изучение.	0.5	0.5	Изучение прямого удара передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
10.		Л.С. вход-выход, изучение.	0.5	0.5	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
11.		П.С. вход-выход, изучение.	0.5	0.5	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
12.		Л.С. сбив джеба, изучение.	0.5	0.5	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
13.		П.С. сбив джеба, изучение.	0.5	0.5	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
14.		Л.С. сбив панча, изучение.	0.5	0.5	Защита от панча, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
15.		П.С. сбив панча, изучение.	0.5	0.5	Защита от панча, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
16.		Л.С. уклон от джеба, изучение.	0.5	0.5	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
17.		П.С. уклон от джеба, изучение.	0.5	0.5	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
18.		Л.С. уклон от панча, изучение.	0.5	0.5	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
19.		П.С. уклон от панча, изучение.	0.5	0.5	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
20.		Л.С. уход от фронт-кика задней ногой, изучение.	0.5	0.5	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
21.		П.С. уход от фронт-кика задней ногой, изучение.	0.5	0.5	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Беседа, практика	Текущий контроль
22.		Л. С. джеб, повторение.		1	Повторение стойки кикбоксёра, удара передней рукой, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
23.		П. С. джеб, повторение.		1	Повторение стойки кикбоксёра, удара передней рукой, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль

24.		Л.С. панч, повторение.		1	Повторение прямого удара задней рукой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
25.		П.С. панч, повторение.		1	Повторение прямого удара задней рукой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
26.		Л.С. фронт-кик задней ногой, повторение.		1	Повторение прямого удара задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
27.		П.С. фронт-кик задней ногой, повторение.		1	Повторение прямого удара задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
28.		Л.С. фронт-кик передней ногой, повторение.		1	Повторение прямого удара передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
29.		П.С. фронт-кик передней ногой, повторение.		1	повторение прямого удара передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
30.		Л.С. вход-выход, повторение.		1	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
31.		П.С. вход-выход, повторение.		1	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
32.		Л.С. сбив джеба, повторение.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
33.		П.С. сбив джеба, повторение.		1	Защита от джеба, повторение пройденного материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
34.		Л.С. сбив панча, повторение.		1	Защита от панча, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
35.		Л.С. уклон от джеба, повторение.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
36.		П.С. уклон от джеба, повторение.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
37.		П.С. уклон от джеба,		1	Защита от джеба, повторение предыдущего	Практика	Текущий

		повторение.			материала, О.Ф.П., С.Ф.П.		контроль
38.		Л.С. уклон от панча, повторение.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
39.		П.С. уклон от панча, повторение.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
40.		Л.С. уход от фронт-кика задней ногой, повторение.		1	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
41.		П.С. уход от фронт-кика задней ногой, повторение.		1	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
42.		Л.С. уход от фронт-кика передней ногой, повторение.		1	Защита от фронт-кика передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
43.		П.С. уход от фронт-кика передней ногой, повторение.		1	Защита от фронт-кика передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
44.		Л. С. Джеб, закрепление.		1	Закрепление стойки кикбоксёра, удара передней рукой, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
45.		П. С. Джеб, закрепление.		1	закрепление стойки кикбоксёра, удара передней рукой, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
46.		Л.С. панч, закрепление.		1	Закрепление прямого удара задней рукой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
47.		П.С. панч, закрепление.		1	Закрепление прямого удара задней рукой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
48.		Л.С. фронт-кик задней ногой, закрепление.		1	Закрепление прямого удара задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
49.		П.С. фронт-кик задней ногой, закрепление.		1	Закрепление прямого удара задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
50.		Л.С. фронт-кик передней ногой, закрепление.		1	Закрепление прямого удара передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П.,	Практика	Текущий контроль

					С.Ф.П.		
51.		П.С. фронт-кик передней ногой, закрепление.		1	Закрепление прямого удара передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
52.		Л.С. вход-выход, закрепление.		1	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
53.		П.С. вход-выход, закрепление.		1	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
54.		Л.С. сбив джеба, закрепление.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
55.		П.С. сбив джеба, закрепление.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
56.		Л.С. сбив панча, закрепление.		1	Защита от панча, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
57.		П.С. сбив панча, закрепление.		1	Защита от панча, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
58.		Л.С. уклон от джеба, закрепление.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
59.		П.С. уклон от джеба, закрепление.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
60.		Л.С. уклон от панча, закрепление.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
61.		П.С. уклон от панча, закрепление.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
62.		Л.С. уход от фронт-кика задней ногой, закрепление.		1	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
63.		П.С. уход от фронт-кика задней ногой, закрепление.		1	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
64.		Л.С. уход от фронт-кика передней ногой, закрепление.		1	Защита от фронт-кика передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль

65.		П.С. уход от фронт-кика передней ногой, закрепление.		1	Защита от фронт-кика передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
66.		Л. С. джеб, отработка.		1	Отработка стойки кикбоксёра, удара передней рукой, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
67.		П. С. джеб, отработка.		1	Отработка стойки кикбоксёра, удара передней рукой, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
68.		Л.С. панч, отработка.		1	Отработка прямого удара задней рукой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
69.		П.С. панч, отработка.		1	Отработка прямого удара задней рукой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
70.		Л.С. фронт-кик задней ногой, отработка.		1	Отработка прямого удара задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
71.		П.С. фронт-кик задней ногой, отработка.		1	Отработка прямого удара задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
72.		Л.С. фронт-кик передней ногой, отработка.		1	Отработка прямого удара передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
73.		П.С. фронт-кик передней ногой, отработка.		1	Отработка прямого удара передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
74.		Л.С. вход-выход, отработка.		1	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
75.		П.С. вход-выход, отработка.		1	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
76.		Л.С. сбив джеба, отработка.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
77.		П.С. сбив джеба, отработка.		1	Защита от джеба, повторение пройденного материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль

78.		Л.С. сбив панча, отработка.		1	Защита от панча, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
79.		П.С. сбив панча, отработка.		1	Защита от панча, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
80.		Л.С. уклон от джеба, отработка.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
81.		П.С. уклон от джеба, отработка.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
82.		Л.С. уклон от панча, отработка.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
83.		П.С. уклон от панча, отработка.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
84.		Л.С. уход от фронт-кика задней ногой, отработка.		1	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
85.		П.С. уход от фронт-кика задней ногой, отработка.		1	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
86.		Л.С. уход от фронт-кика передней ногой, отработка.		1	Защита от фронт-кика передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
87.		П.С. уход от фронт-кика передней ногой, отработка.		1	Защита от фронт-кика передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
88.		Л. С. джеб, отработка на «лапах».		1	Отработка удара передней рукой на «лапах», О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
89.		П. С. джеб, отработка «лапах».		1	Отработка удара передней рукой «лапах», О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
90.		Л.С. панч, отработка «лапах».		1	Отработка прямого удара задней рукой «лапах», повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
91.		П.С. панч, отработка «лапах».		1	Отработка прямого удара задней рукой «лапах», повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
92.		Л.С. фронт-кик задней		1	Отработка прямого удара задней ногой	Практика	Текущий

		ногой, отработка «лапах».			«лапах», повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.		контроль
93.		П.С. фронт-кик задней ногой, отработка «лапах».		1	Отработка прямого удара задней ногой «лапах», повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
94.		Л.С. фронт-кик передней ногой, отработка «лапах».		1	Отработка прямого удара передней ногой «лапах», повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
95.		П.С. фронт-кик передней ногой «лапах», отработка.		1	Отработка прямого удара передней ногой «лапах», повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
96.		Л.С. вход-выход, отработка с партнёром.		1	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
97.		П.С. вход-выход, отработка с партнёром.		1	Шаг передней ногой, под-шаг задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
98.		Л.С. уклон от джеба, отработка с партнёром.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
99.		П.С. уклон от джеба, отработка с партнёром.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
100.		Л.С. уклон от панча, отработка с партнёром.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
101.		П.С. уклон от панча, отработка с партнёром.		1	Защита от джеба, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
102.		Л.С. уход от фронт-кика задней ногой, отработка с партнёром.		1	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
103.		П.С. уход от фронт-кика задней ногой, отработка с партнёром.		1	Защита от фронт-кика задней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
104.		Л.С. уход от фронт-кика передней ногой, отработка с партнёром.		1	Защита от фронт-кика передней ногой, повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.	Практика	Текущий контроль
105.		П.С. уход от фронт-кика		1	Защита от фронт-кика передней ногой,	Практика	Текущий

		передней ногой, отработка с партнёром.			повторение предыдущего материала, О.Ф.П., С.Ф.П.		контроль
106.		Кем я хочу быть?	0.5	0.5	Путешествие по Атласу будущих профессий. Знакомство с профессиями будущего: игромастер, менеджер космотуризма, режиссер индивидуальных туров, проектировщик инфраструктуры умного дома, IT- медик, архитектор информационных систем, робототехник и другими.	Беседа. Практика	Текущий контроль
107.		Кем я хочу быть? Обсуждение.	0.5	0.5	Навигатор по рынку труда будущего. Обсуждение какие специальности, востребованы в нашем городе сейчас и будут нужны в будущем. Викторина «Все профессии нужны, все профессии важны»	Беседа. Практика	Викторина «Все профессии нужны, все профессии важны»
108.		Итоговое занятие		1	Подведение итогов за год. Итоговое тестирование. Задание на каникулы.	Тестирование. Сдача нормативов.	Итоговый контроль.
	ИТОГО:		12	96			

Руководитель СП ФСН

Волкова М.Г.