**Учебный план «Спортивной секции «Кикбоксинг»**

**Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 1 года обучения**

«Спортивная секция «Кикбоксинг»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Общее количес тво часов | Теорети ческие занятия | Практич еские занятия |
| 1 | **Вводноезанятие** | 1 | 1 |  |
| 2 | **Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств** | 3 | 3 |  |
| 3 | **Оздоровительныйразделбоевых искусств** | 12 | 2 | 10 |
| 4 | **Психологическая подготовка** | 7 | 2 | 5 |
| 5 | **Физическая подготовка** | 86 |  | 86 |
| 5.1 | Развитие координации движений | 17 |  | 17 |
| 5.2 | Развитиесиловыхкачеств | 17 |  | 17 |
| 5.3 | Развитие вестибулярной устойчивости | 18 |  | 18 |
| 5.4 | Развитие гибкости | 16 |  | 16 |
| 5.5 | Развитие скоростных качеств | 18 |  | 18 |
| 6 | **Технико-тактическая подготовка** | 82 | 3 | 79 |
| 6.1 | Формирование культуры движения в стоиках | 7 |  | 7 |
| 6.2 | Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами | 19 |  | 19 |
| 6.3 | Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий | 19 | 1 | 18 |
| 6.4 | Поединки на отработку изученной техники | 12 | 2 | 8 |
| 6.5 | Связки и технические комплексы | 15 |  | 5 |
| 6.6 | Самооборонапротив вооруженного противника | 10 | 2 | 8 |
| 7 | **Контрольные испытания и коллективные мероприятия** | 25 | 5 | 20 |
| 7.1 | Аттестация | 3 |  | 3 |
| 7.2 | Турнир «Уважение - основа боевого искусства» | 16 | 1 | 15 |
| 7.3 | Семейная гостиная | 3 | 3 |  |
| 7.4 | Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!» | 3 | 1 | 2 |
|  | Всего | 216 | 26 | 190 |

**Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 2-й год обучения «Спортивная секция «Кикбоксинг»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Общее количес тво часов | Теорети ческие занятия | Практич еские занятия |
| 1 | Вводноезанятие | 2 | 2 |  |
| 2 | Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств | 6 | 6 |  |
| 3 | Оздоровительныйразделбоевых искусств | 18 | 4 | 14 |
| 4 | Психологическая подготовка | 14 | 4 | 10 |
| 5 | Физическая подготовка | 62 |  | 62 |
| 5.1 | Развитие координации движений | 12 |  | 12 |
| 5.2 | Развитиесиловыхкачеств | 12 |  | 12 |
| 5.3 | Развитие вестибулярной устойчивости | 12 |  | 12 |
| 5.4 | Развитие гибкости | 12 |  | 12 |
| 5.5 | Развитие скоростных качеств | 14 |  | 14 |
| 6 | **Технико-тактическая подготовка** | 87 | 6 | 81 |
| 6.1 | Формирование культуры движения в стоиках | 14 |  | 14 |
| 6.2 | Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами | 15 |  | 15 |
| 6.3 | Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий | 16 | 2 | 14 |
| 6.4 | Поединки на отработку изученной техники | 14 | 2 | 12 |
| 6.5 | Связки и технические комплексы | 10 |  | 10 |
| 6.6 | Самооборонапротив вооруженного противника | 18 | 2 | 16 |
| 7 | **Контрольные испытания и коллективные мероприятия** | 27 | 9 | 18 |
| 7.1 | Аттестация | 6 |  | 6 |
| 7.2 | Турнир «Уважение - основа боевого искусства» | 12 | 2 | 10 |
| 7.3 | Семейная гостиная | 6 | 6 |  |
| 7.4 | Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!» | 3 | 1 | 2 |
|  | Всего | 216 | 31 | 185 |

**Учебно-тематическое****планирование****учебно-тренировочной****группы****«Спортивная секция «Кикбоксинг».**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел / кол-во часов | Кол-во занятий | Кол-во часов теория / практика |
|  | Техника безопасности работы в зале (2ч) | 1 | 1 |
|  | Боевая стойка (26) | 13 | 4 |
|  | Техника кикбоксинга (44) | 12 | 11 |
|  | Техника атаки и защиты (68) | 34 | 8 |
|  | Повторение (22) | 11 | 5 |
|  | Работа в парах (спарринги) (28ч) | 14 | 4 |
|  | Игровые тренировки (20) | 10 |  |
|  | Сдача нормативов (6) | 3 |  |
|  |  | 108 |  |
|  |  | Итого часов: | 216 |