

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»

«Рассмотрено»	«Утверждаю»	«Согласовано»
На МО спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» Протокол № ___ от _____ 2024г.	Заместитель директора По УСР _____ Фетисова В.Э. « ____ » _____ 2024г.	Директор МБУДО «Спортивная школа №2» _____ Вирбицкас С.М. Приказ № 39-ОД от «02» 09.2024г.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»
2024-2025 учебный год**

Этап начальной подготовки третий год обучения

Рабочая программа составлена на основе: программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.). – С.П.:издательство Планета спорт, 2013.; Головихин Е.В., Кикбоксинг(сейм контакт, хард контакт, лайт контакт, фулл контакт, фулл контакт с лой кик) Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, спортивные клубы и другие юридические организации . занимающиеся дополнительным образованием). Общероссийская ассоциация физкультурно-спортивных объединений «Ассоциация кикбоксинга России» 2005г.

Составитель: Савченко М.А. - инструктор-методист

Бийск

Пояснительная записка

Кикбоксинг – не олимпийский вид спорта.

Кикбоксинг - это разновидность боевых искусств, где принято наносить удары и руками, и нижними конечностями.

В экипировку обязательно включены боксерские перчатки. Этот вид спорта сочетает в себе восточные единоборства и классический бокс.

Кикбоксинг бывает двух видов, и у каждого есть свои отличительные черты. Американский по началу ограничивал силу удара и больше напоминал имитацию боя. Японский тип стал самым популярным, так как считается более зрелищным. Бой длится три раунда по 3 минуты. Ничья объявляется только тогда, когда синхронно падают оба спортсмена.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «кикбоксинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 885 (далее – ФССП). Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

В группу начальной подготовки (НП-3) принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «кикбоксинг», минимальный возраст 10 лет, минимальное количество детей в группах 12 человек.

Этап начальной подготовки (НП-3) формируется из обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта кикбоксинг, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (НП-3):

1. Формирование стойкого интереса к занятиям.
2. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками вида спорта кикбоксинг - гибкости, ловкости, развитие быстроты движений, двигательной координации, общей и специальной выносливости.
4. Обучение основным приемам технических и тактических действий
5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не превышает нормативы объема тренировочной нагрузки.

Количество тренировочных занятий в неделю на НП-3 4 раза по 2 часа, 416 часов в год, наполняемость группы 12 человек.

Виды подготовки и иные мероприятия	Количество годовых часов (% от годового количества часов)
Общая физическая подготовка	120 (28,8%)
Специальная физическая подготовка	60 (14,4%)
Участие в спортивных соревнованиях	4 (0,96%)
Техническая подготовка	180 (43,2%)
Тактическая подготовка	12 (2,88%)
Теоретическая подготовка	12 (2,88%)
Психологическая подготовка	12 (2,88%)
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4 (0,96%)

Инструкторская практика	3 (0,72 %)
Судейская практика	3 (0,72 %)
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3 (0,72 %)
Восстановительные мероприятия	3 (0,72 %)
Общее количество в год	416
Самостоятельная работа 10% от общего количества в год	42(10%)

Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-3)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по графику календарных игр												4
4.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия									4				4
10.	Инструкторская практика	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
11.	Судейская практика	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												3	3
13.	Восстановительные мероприятия											3		3

Виды (формы) обучения

В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 885 (далее – ФССП)

При разработке программы использовалось пособие Головихин Е.В., Кикбоксинг (сейм контакт, хард контакт, лайт контакт, фулл контакт, фулл контакт с лой кик) Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, спортивные клубы и другие юридические организации . занимающиеся дополнительным образованием). Общероссийская ассоциация физкультурно-спортивных объединений «Ассоциация кикбоксинга России» 2005г.

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих кикбоксинг. А также всем кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса. Программа включает в себя пояснительную записку с описанием причин и проблемных ситуаций, которые неизбежно возникают в учебно-тренировочном процессе. Отображены особенности работы с разными категориями граждан. Нормативную часть, содержащую подробное изложение требований государственного образовательного стандарта, часовую нагрузку и примерное распределение содержания образования на всех этапах активной спортивной деятельности, а также контрольные переводные нормативы.

Методическая часть содержит методические указания к организации учебно-тренировочного процесса. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата. К каждому образовательному этапу написаны рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса. Актуальность 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. Однако, 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.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. На этапе НП 3 интерес к занятиям формируется посредством использования разнообразных средств и методов воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием кикбоксинга как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

Содержание учебного предмета

Дата	Номер занятия	Продолжительность	Тема занятия	Содержание	Время	Дата по расписанию	Фактическая дата проведения
02.09-07.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		

			Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3мин		
			СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин		
			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	3мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.		Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
		ОФП: Развитие координации простой		Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.		Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении.	15 мин		
		Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин		
		ПП: Волевая подготовка		Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3мин		
		СП: Судейская практика		Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин		

			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	3мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.		Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
		ОФП: Развитие координации простой		Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.		Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении.	15 мин		
		Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками.	60мин		
		ИП: Волевая подготовка		Упражнения для воспитания волевых качеств смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3мин		
		СП: Судейская практика		Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин		
		ИП: Инструкторская практика		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	3мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.		Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
		ОФП: Развитие координации простой		Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.		Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
		Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками.	60мин		

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3 мин		
			СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3 мин		
			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3 мин		
09.09-14.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
			Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60 мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3 мин		
			СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3 мин		
	ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3 мин				
	2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		

		ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
		Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин		
		ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3мин		
		СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин		
		ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
		ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
		Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин		

		ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3 мин		
		СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3 мин		
		ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3 мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
		ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
		Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60 мин		
		ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3 мин		
		СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3 мин		

			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3мин		
16.09-21.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
			Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3мин		
			СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин		
			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и	15 мин		

				нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)			
			Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3мин		
			СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин		
			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.		Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
		ОФП: Развитие координации простой		Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрэк.	33 мин		
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.		Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
		Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин		

		ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3 мин		
		СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3 мин		
		ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3 мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
		ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
		Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60 мин		
		СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3 мин		
		ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3 мин		
		ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		

			<p>Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.</p>	60мин		
			<p>ПП: Волевая подготовка</p>	<p>Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.</p>	3мин		
			<p>СП: Судейская практика</p>	<p>Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.</p>	3мин		
			<p>ИП: Инструкторская практика</p>	<p>Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.</p>	3мин		
2	2 часа (120 минут)	<p>ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Что представляет из себя современный кикбоксинг.</p>	3 мин			
		<p>ОФП: Развитие координации простой</p>	<p>Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.</p>	33 мин			
		<p>СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.</p>	<p>Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)</p>	15 мин			
		<p>Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.</p>	60мин			
		<p>ПП: Волевая подготовка</p>	<p>Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или</p>	3мин			

				продержаться длительное время без проигранных действий.			
			СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин		
			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин			
		ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин			
		СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин			
		Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин			
		ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3мин			
		СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин			

			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.	33 мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
			Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3мин		
			СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин		
			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3мин		
30.09-05.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по технике безопасности.	Что представляет из себя современный кикбоксинг.	3 мин		
			ОФП: Развитие координации	Прикладные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения с	33 мин		

			простой	теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность. Упражнения с набивным мячом.			
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Организация занимающихся без партнёра на месте, с партнёром на месте, с партнёром в движении, без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)	15 мин		
			Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	60мин		
			СП: Судейская практика	Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителя.	3мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3мин		
			ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация и проведение утренней зарядки, самостоятельного занятия.	3мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Физическое воспитание как основа формирования устойчивой потребности в основных ценностях занятия физической культурой и ведения здорового образа жизни.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Физическое воспитание как основа формирования устойчивой потребности в основных ценностях занятия физической культурой и ведения здорового образа жизни.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
4	2 часа (120 минут)		ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Физическое воспитание как основа формирования устойчивой потребности в основных ценностях занятия физической культурой и ведения здорового образа жизни.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
07.10-12.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
4	2 часа (120 минут)		ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с	2мин		

				сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.			
14.10-19.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
21.10-26.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Негативное отношение к вредным привычкам.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Негативное отношение к вредным привычкам.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
4	2 часа (120 минут)		ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Негативное отношение к вредным привычкам.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
28.10-02.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Негативное отношение к вредным привычкам.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности.	Негативное отношение к вредным привычкам.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по	60мин		

				указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.			
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Режим питания.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Режим питания.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с	37мин		

				максимальной скоростью.			
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
04.11-09.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Режим питания.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или	2мин		

				продержаться длительное время без проигранных действий.			
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Первые международные соревнования. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Режим питания.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной	18мин		

				техники. Боевые дистанции.			
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
4	2 часа (120 минут)		ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Режим питания.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		

11.11-16.11	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.</p>	Пассивный и активный отдых в режиме дня.	3 мин		
			<p>ОФП: Развитие скоростных способностей</p>	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			<p>СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.</p>	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			<p>III: Волевая подготовка</p>	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	2	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.</p>	Пассивный и активный отдых в режиме дня.	3 мин		
			<p>ОФП: Развитие скоростных способностей</p>	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			<p>СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.</p>	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		

			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Пассивный и активный отдых в режиме дня.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
4	2 часа (120 минут)		ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике	Пассивный и активный отдых в режиме дня.	3 мин		

			безопасности.			
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин	
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин	
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин	
18.11-23.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Гигиена тела.	3 мин	
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин	
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин	

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Гигиена тела. Инструктаж по технике безопасности.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта.	Гигиена тела.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		

			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта.	Гигиена слуха и зрения.	3 мин		
ОФП: Развитие скоростных способностей			Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин			
СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.			Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин			
Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга			Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин			
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
25.11-30.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта.	Гигиена одежды и обуви. Общие правила личной гигиены спортсмена.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	3 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта.	Гигиена одежды и обуви. Общие правила личной гигиены спортсмена. Инструктаж по технике безопасности.	3мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта.	Гигиена одежды и обуви. Общие правила личной гигиены спортсмена. Инструктаж по технике безопасности.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		

			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиенические основы физической культуры и спорта.	Гигиена одежды и обуви. Общие правила личной гигиены спортсмена. Инструктаж по технике безопасности.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
02.12-07.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной	18мин		

				техники. Боевые дистанции.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
09.12-14.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в	18мин		

		кикбоксер.	базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
		ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
		ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	40мин		
		СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксер.	Изучение базовых стоек кикбоксер, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксер. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	55мин		
		ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	5мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
		ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
		СФП: Методические приемы	Изучение базовых стоек кикбоксер, из базовых стоек выполнение	18мин		

			обучения основам техники кикбоксера.	движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.			
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
16.12-21.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		

			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	2 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		

3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
		ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
		СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
		III: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
		ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
		СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		

			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
23.12-28.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику	60мин		

				поединка, смена тактических действий в зависимости.			
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин			
		СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин			
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма. Инструктаж по технике безопасности.	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.	3мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	37мин			
		СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	18мин			

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка, смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувьрки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.	2мин		
06.01-11.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3мин		
			ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.	3 мин		

			ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3мин		
			ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	40 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	50мин		

			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	5 мин		
			ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	5 мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60 мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3 мин			
			ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин		
1	2 часа	ТО: Самоконтроль в процессе	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о	3 мин			

13.01-18.01	(120 минут)	занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.				
		ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60мин			
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3мин			
	ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин				
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60мин		

		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3 мин		
		ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.	3 мин		
		ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин		
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60 мин		
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3 мин		
		ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом.	3 мин		

		минут)	культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.			
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3мин		
		ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин			
20.01-25.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60мин		

		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3 мин		
		ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.	3 мин		
		ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин		
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60 мин		
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3 мин		
		ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин		

3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.</p>	3 мин		
		<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Упражнения с легкими отягощениями.</p>	33 мин		
		<p>СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера</p>	<p>Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.</p>	15 мин		
		<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.</p>	60 мин		
		<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p>	3 мин		
		<p>ИП, СП: Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Организация и руководство группой.</p>	6 мин		
4	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.</p>	3 мин		
		<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Упражнения с легкими отягощениями.</p>	33 мин		
		<p>СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера</p>	<p>Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.</p>	15 мин		
		<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.</p>	60 мин		

			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3 мин		
			ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин		
27.01-01.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	33 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	15 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	60 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3 мин		
			ИП, СП: Инструкторская и судейская практика	Организация и руководство группой.	6 мин		

	2	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.</p>	3 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Упражнения с легкими отягощениями.</p>	33 мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера</p>	<p>Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.</p>	15 мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.</p>	60 мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p>	3 мин		
			<p>ИП, СП: Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Организация и руководство группой.</p>	6 мин		
	3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.</p>	3 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Упражнения с легкими отягощениями.</p>	33 мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера</p>	<p>Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.</p>	15 мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.</p>	60 мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы</p>			

				(стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	3мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин			
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин			

03.02-08.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		

			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.</p>	60мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p>	2 мин		
	3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.</p>	<p>Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).</p>	3 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.</p>	37мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера</p>	<p>Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.</p>	18мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.</p>	60мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в</p>	2 мин		

				гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
10.02-15.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и	3 мин		

				устойчивости к стрессовой ситуации).			
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	60мин		

				Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.			
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.		Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксера. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боях соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
		ОФП: Развитие силы		Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера		Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
		ПП: Нравственная подготовка		Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение	2 мин		

				поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
17.02-22.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение	18мин		

			обучения основам техники кикбоксера	движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.			
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		

		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		

	4	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
24.02-01.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в	18мин		

			кикбоксер	базовых стойках. Боевые дистанции.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксера. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксер	Изучение боевых стоек кикбоксер. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксер. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку,	2 мин		

				соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин			
4	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин			

			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
03.03-08.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в	2 мин		

				гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
2	2 часа (120 минут)	ТО:	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
		ОФП:	Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
		СФП:	Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
		Технико-Так II:	Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
		III:	Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО:	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
		ОФП:	Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
		СФП:	Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		

			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
ОФП: Развитие силы			Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин			
СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера			Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			
Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга			Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин			
III: Нравственная подготовка			Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение	2 мин			

				поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
10.03-15.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
ОФП: Развитие силы			Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин			
СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера			Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			
Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга			Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях	60мин			

				действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.			
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин			
4	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в	3 мин			

		минут)		спортивных соревнованиях по виду спорта.			
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
17.03-22.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		

			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин			

			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		

			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
24.03-29.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		

			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		

			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
31.03-05.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.	37мин		

				Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.			
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		

		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		

	4	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
07.04-12.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		

			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	2 часа (120 минут)		ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов),	2 мин		

				самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин			
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин			
4	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			

			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.</p>	60мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p>	2 мин		
14.04-19.04	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	3 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	37мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера</p>	<p>Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.</p>	18мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.</p>	60мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов),</p>	2 мин		

				самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
2	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин			
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.	37мин			
		СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин			

			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин				
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин				
			4	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин				
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин				
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин				
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов),	2 мин				

				самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
21.04-26.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		

			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.</p>	60мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p>	2 мин		
	3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	3 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	37мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера</p>	<p>Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.</p>	18мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.</p>	60мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов),</p>	2 мин		

				самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
28.04-03.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение	18мин		

			обучения основам техники кикбоксера	движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.			
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	2 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	2 мин		
	3	2 часа (120)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые	3 мин		

		минут)		трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	2 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Допинг. Инструктаж по технике безопасности.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	3 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	37мин		
			СФП: Методические приёмы обучения основам техники кикбоксера	Изучение боевых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Боевые дистанции.	18мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих до контактирующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.	60мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	2 мин		
05.05-10.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.	40 мин		

				Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.		Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
		III: Нравственная подготовка		Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	5 мин		
		СП, ИП: Инструкторская практика		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.		Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силы		Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин		
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.		Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
		III: Нравственная подготовка		Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	5 мин		

			СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	5 мин			
		СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин			
4	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин			

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	5 мин		
			СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		
12.05-17.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		

			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	5 мин		
			СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	5 мин			
		СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская	5 мин			

				терминология, жесты. Определение победителей.			
3	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин			
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	5 мин			
		СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин			
4	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин			

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	5 мин		
			СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		
19.05-24.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	5 мин		

			СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	5 мин		
			СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин		

			контрударов.			
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин	
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	5 мин	
			СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин	
	4	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин	
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин	
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин	
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин	
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение	5 мин	

				поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
			СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		
26.05-31.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	5 мин		
			СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин		
			СФП: Методические приёмы	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение	15 мин		

		обучения технике ударов. защит и контрударов.	приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	5 мин		
		СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	40 мин		
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	15 мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	5 мин		
		СП, ИП: Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	5 мин		

	4	2 часа (120 минут)	<p>ТО: ВАДА. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	40 мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.</p>	<p>Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.</p>	15 мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.</p>	50 мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p>	5 мин		
			<p>СП, ИП: Инструкторская практика</p>	<p>Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.</p>	5 мин		
02.06-07.06	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в</p>	35мин		

				самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.			
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами	10 мин		

				кикбоксинга			
09.06-14.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение	20 мин		

			обучения технике ударов. защит и контрударов.	приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин			

	4	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	35мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.</p>	<p>Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.</p>	20 мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.</p>	50 мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга</p>	10 мин		
16.06-21.06	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	35мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.</p>	<p>Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.</p>	20 мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.</p>	50 мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга</p>			

2	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35 мин		
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35 мин		
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	10 мин		
4	2 часа (120 минут)		ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		

23.06-28.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		

			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин			
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в	10 мин			

				гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
23.06-28.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.	35мин		

				Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.			
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
	2	2 часа (120 мин)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами	10 мин		

				кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
3	2 часа (120 мин)	ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Подвижные игры и эстафеты.	35 мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин			
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин			

	4	2 часа (120 мин)	<p>ТО: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	35 мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.</p>	<p>Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.</p>	20 мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.</p>	50 мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p>	10 мин		
30.06-05.07	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в</p>	35 мин		

				самоохране и охране партнёра. Подвижные игры и эстафеты.			
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самоохране и охране партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на	50 мин		

				месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.			
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35 мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку,	10 мин		

				соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
4	2 часа (120 минут)	ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Подвижные игры и эстафеты.	35 мин			
		СФП: Методические приемы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приемам защиты на месте. Обучение приемам защиты в движении.	20 мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед. Назад, в сторону.	50 мин			
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин			

07.07-12.07	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	35мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.</p>	<p>Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.</p>	20 мин		
			<p>Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.</p>	50 мин		
			<p>ПП: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p>	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению</p>	5 мин		

				во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		

			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов),	10 мин			

				самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
14.07-19.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в	5 мин		

				общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в	35мин		

				самоохране и охране партнёра. Подвижные игры и эстафеты.			
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
4	2 часа (120 мин)		ТО: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.. Инструктаж по технике безопасности.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самоохране и охране партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		

			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.</p>	50 мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p>	10 мин		
21.07-26.07	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	35мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.</p>	<p>Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.</p>	20 мин		
			<p>Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.</p>	50 мин		
			<p>III: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в</p>	10 мин		

				гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.			
2	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.	35мин			

				Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.			
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами	10 мин		

				кикбоксинга			
28.07-02.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
ОФП: Развитие силы			Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин			
СФП: Методические приёмы			Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение	20 мин			

		обучения технике ударов. защит и контрударов.	приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.			
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
		III: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.	10 мин		

	4	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр-Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	35 мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов.</p>	<p>Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.</p>	20 мин		
			<p>Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.</p>	50 мин		
			<p>ПП: Нравственная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга</p>	10 мин		
04.08-09.08	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр-Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силы</p>	<p>Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.</p>	35 мин		
			<p>СФП: Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов.</p>	<p>Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.</p>	20 мин		
			<p>Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга</p>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.</p>	50 мин		

			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	10 мин			
2	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			5 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.			35мин		
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.			20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.			50 мин		
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга			10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			5 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.			35мин		
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.			20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в			50 мин		

				сторону.			
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
4	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин			
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин			
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	10 мин			
11.08-16.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	10 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
18.08-23.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		

		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд. Назад, в сторону.	50 мин		
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.	50 мин		
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.	50 мин		

			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
25.08-30.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		

			безопасности.				
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга.	10 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Методические приёмы обучения технике ударов. защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.	50 мин		
			ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ТО: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Подвижные игры и эстафеты.	35мин		

		СФП: Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов.	Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении, Обучение приёмам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.	20 мин		
		Технико-Так II: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих контактирующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.	50 мин		
		ПП: Нравственная подготовка	Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга	10 мин		

Методическая часть

Тренировочное занятие - основной инструмент тренера. Большую часть тренировочного занятия составляют: изучение основ поединка, совершенствование различных систем защиты и нападения, подготовка к поединку с конкретным соперником. При этом упражнения на занятиях играют главную роль.

Основные правила построения и проведения тренировочного занятия:

1. Планирование физической нагрузки.
2. Структура и направленность тренировочного занятия.
3. Качественное проведение тренировочных занятий.

В кикбоксинге на тренировочном занятии и соревновании проходит в очень быстром темпе, и интенсивность ее непрерывно меняется от максимальной - до минимальной. Необходимым условием для занятий по виду спорта «кикбоксинг» является отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта «кикбоксинг».

Нагрузка по характеру и интенсивности должна быть в основном на уровне, близком к соревновательному и даже несколько выше и требует значительных нервных затрат, а следовательно, более продолжительное время для восстановления. Поэтому она дается 3 раза в неделю. В остальные дни тренировочные занятия проводятся с меньшими нагрузками (для усиления процессов восстановления, отработки техники и тактики и других вопросов подготовки).

Используемые в учебно-тренировочном процессе методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические. К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых технических приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению — краткость.

Команды и распоряжения — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На учебных тренировках по кикбоксингу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание — это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх. Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между педагогом и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов тренером-преподавателем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные *методы*: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков в кикбоксинге.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям.

Расчлененным методом в кикбоксинге осваивают координационно-сложные технические приемы. При изучении техники и тактики кикбоксинга широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать: - имитацию отдельных фаз движения ног, рук.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В обязанности тренера входят следующие мероприятия, обеспечивающие безопасное пространство для лиц, проходящих спортивную подготовку:

- поддержание учебной дисциплины во время тренировочных занятий;
- обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки;
- своевременное выявление угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов;
- оперативное реагирование на нештатные ситуации и применение верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности;
- выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- проведение занятий на сухом, нескользком полу;
- проверка состояния здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием;
- осмотр лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием (ногти должны быть коротко острижены, все украшения сняты, при наличии очков, они должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу);
- проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, инструктажа по технике безопасности 2 раза в год: в начале учебного и в начале календарного года. О чем сделать запись в журнале учета групповых занятий по кикбоксингу в разделе «инструктаж лиц, проходящих спортивную подготовку»
- знать и правильно оказывать первую помощь.
- знать и правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.

Требования к технике безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перед началом тренировочных занятий и соревнований:

1) надеть спортивный костюм, не стесняющий движений и спортивную обувь с нескользящей подошвой. Экипировка должна соответствовать климатическим условиям места занятий; 2) войти в спортивный зал в присутствии тренера и ждать его дальнейших указаний; 3) Проверить отсутствие посторонних предметов в зале и при их обнаружении сообщить об этом тренеру.

Во время тренировочных занятий и соревнований:

- 1) не выполнять упражнения без тренера;
- 2) не покидать спортивный зал без тренера;
- 3) соблюдать дисциплину;
- 4) при изучении нового упражнения выполнять движения плавно без рывков;
- 5) при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- 6) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;
- 7) при плохом самочувствии, появлении во время тренировочного занятия боли срочно сообщить об этом тренеру и прекратить занятие.

По окончании тренировочных занятий и соревнований:

- 1) убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;
- 2) снять спортивную экипировку;
- 3) Принять теплый душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, затем растереться полотенцем.

Система контроля и зачетные требования программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные упражнения (испытания) спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП 3 по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	№ п/п	Упражнения	Единица измерения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1.1.	1.1.	Бег на 30м.	с	не более
1.2.	1.2.	Бег на 1 000 м.	мин,с	не более
1.3.	1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количества раз	не менее
1.4.	1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количества раз	не менее
1.5.	1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее
1.6.	1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на начальном этапе третьего года обучения

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		НП-3	НП-3
Бег на 30 м	«5»	5,8	6,0
	«4»	5,9	6,1
	«3»	6,0	6,2
Бег на 1 000 мин,с	«5»	6.08	7.58
	«4»	6.09	7.59
	«3»	6.10	7.60
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	«5»	12	
	«4»	11	
	«3»	10	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	«5»		17
	«4»		16
	«3»	-	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(количество раз) на полу	«5»	24	15
	«4»	23	14
	«3»	22	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	«5»	+5	+16
	«4»	+4	+15
	«3»	+3	+14

Требования к результатам освоения программы на начальном этапе спортивной подготовки

Достижение результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки у лиц, проходящих спортивную подготовку, должен быть:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоена основа техники по виду спорта кикбоксинг;
- всесторонне гармонично развиты физические качества;
- укреплено здоровье спортсмена;

В рамках прохождения этапа начальной подготовки должен быть осуществлен отбор перспективных юных спортсменов, способных осваивать требования программы при дальнейших занятиях по виду спорта кикбоксинг.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях индивидуальных показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и тактической подготовке, для чего проводится прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и тактической подготовке.

Прием контрольных нормативов проводится в сентябре и мае текущего тренировочного года.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку:

- лица, проходящие спортивную подготовку, выполнившие контрольные требования по программе за тренировочный год, на основании протоколов контрольных испытаний и приказа директора переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

- Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения лиц, проходящих спортивную подготовку, наличие спортивного разряда.

- Лица, проходящие спортивную подготовку, пропустившие 2/3 учебного времени за год по независящим от них обстоятельствам, не могут быть переведены на следующий этап подготовки.

-Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся видом спорта кикбоксинг и текущий учет - на протяжении всего периода спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы лиц, проходящих спортивную подготовку, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце тренировочного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки занимающихся по виду спорта кикбоксинг позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Перечень информационного обеспечения программы

I. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 885 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг";
4. Приказ Министерства спорта РФ от 05 декабря 2022 г. № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 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. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература

1. Атилов А.А., Кик-боксинг лоу-кик. — М.: Доберман, 2007.
2. Аристамбеков С.К., Кикбоксинг: эффективная система тренировок. — М.: Лидер, 2006.
3. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / 4. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт, 2005.

5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
6. Головихин Е.В., Кикбоксинг(сейм контакт, хард контакт, лайт контакт, фулл контакт, фулл контакт с лой кик) Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, спортивные клубы и другие юридические организации . занимающиеся дополнительным образованием). Общероссийская ассоциация физкультурно-спортивных объединений «Ассоциация кикбоксинга России» 2005г.
7. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера.— М.: Медиа, 2011.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.:ОлимпияПресс, 2004.
9. Кагалик П.С., Уроки бокса для начинающих.— М.: Феникс, 2015.
10. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.:Академический проект, (Gaudemus), 2006.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. –М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
12. Перрека Д., Подготовка. Технические приемы. Поединок. — М.:Астрель, 2004.
13. Программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.). – С.П.:издательство Планета спорт, 2013.
14. Ситников П.С., Бокс. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2014.
15. Стрельников В. А. , Учебно-тренировочный процесс в боксе. — М.:Научная мысль, 2006.
Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.:Физическая культура, 2009.
16. Филимонов В. И. , Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.— М.: Инсан, 2016.
17. Щитов В., Современный кикбоксинг. — М.: Ассоль и К, 2015.

III. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: ()
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Международная федерация кикбоксинга <https://wako.sport/>
6. Федерация кикбоксинга России <https://fkr.ru/>