

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Протокол № 01
От 31 августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»

_____ Кендыш И.А.
Приказ №_1457-р
от 31 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КИКБОКСИНГ»

Срок освоения - 3 года.
Возраст обучающихся - 7-10 лет.

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Коростелев Евгений Николаевич

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена по реализацию программ по виду спорта: Кикбоксинг.

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами) представляет собой синтез тхэквондо и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х, практически одновременно в США и Западной Европе. У истоков стояли такие видные мастера, как: Брюс Ли, Чак Норрис, Билл Уоллес, Доминик Валера, Дон Уилсон и др.

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.

Огромное количество детей в возрасте от 7 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. Существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой. Данная Программа даёт возможность любому ребенку приобщиться к миру спорта через кикбоксинг.

На данном этапе необходимо заинтересовать обучающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Физическая культура выступает как средство воспитания юных спортсменов. Возрастание её роли обуславливает повышение требований к воспитательной работе в дополнительном образовании. При этом важным условием успешной работы с юными учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, дополнительного образования, педагога.

Отличительная особенность заявленной Программы в том, что она является модифицированной. В ней реализуются локальные воспитательные проекты «Команда в игре», «Кодекс чести» в соответствии с Рабочей программой по воспитанию Учреждения.

В Программе осуществляется специфическая установка на изучение техники, тактики кикбоксинга и получение опыта участия в соревнованиях различного уровня.

Чтобы успешно выступить на соревнованиях, избежать неудачи, участники должны обладать высоким уровнем личностной готовности к соревнованиям и к любым публичным выступлениям. Этому способствуют формы работы, направленные на поддержку ценности командного взаимодействия.

Соревнование становится воспитательным (а не только предметным) событием для обучающихся, когда подготовка к нему, переживание и рефлексия своего участия становится предметом диалога.

Поэтому в данной Программе ярко просматривается взаимосвязь спортивной и воспитательной направленности, а воспитательная составляющая каждого образовательного события организована как поэтапный вход в традицию командного взаимодействия на соревнованиях.

Педагог, который изначально выступает как лидер группы, становится старшим товарищем. Искусство педагога в Программе заключается в предоставлении учащимся содержания образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Адресат Программы - обучающиеся в возрасте от 7 до 10 лет.

Цель и задачи

Цель Программы:

Создание условий для личностного развития обучающихся через воспитание у них готовности к достижению успеха с опорой на командное взаимодействие.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- овладение основами техники кикбоксинга;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовки соответствующей возрастной группы.

Развивающие:

- знакомство, освоение базовых, специальных элементов кикбоксинга и элементов пространственно-оперативного мышления;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие способности к взаимодействию и взаимопониманию в малых группах, в команде со взрослыми и сверстниками;

Воспитательные:

- создание условий для формирования ценности слаженного помогающего командного взаимодействия в условиях внешних соревнований и подготовки к ним;
- создание условий для формирования рефлексивных способностей;
- создание условий для формирования эмоциональной устойчивости;
- создание условий для введения детей в этику нравственных отношений, усвоения и присвоения её детьми;
- создание условий для проживания ситуаций этического поведения в спортивном сообществе;

Условия реализации

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 7 - 8 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются обучающиеся, прошедшие 1-ый год обучения и освоившие его при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Возможен прием детей 8 - 9 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных упражнений при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются обучающиеся, прошедшие 2-й год обучения и освоившие его при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, а также дети 9 - 10 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и выполнившие вступительные упражнения, либо спортсмены из других секций единоборств при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Обучающиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность:

- организации групповых, подгрупповых, индивидуальных занятий;

- включения элементов электронного и дистанционного обучения;
- использования актуальных методов и форм воспитательной работы;
- участия в воспитательных метапредметных проектах Учреждения, локальных воспитательных проектах (ЛВП) физкультурно-спортивного отдела;
- участия в спортивных соревнованиях по кикбоксингу;
- организации совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- участия в выездных соревнованиях, конкурсах, экскурсиях.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 3 года.

Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

- спортивного зала;
- будо-матов;
- гимнастических скамеек;
- модуля для отработки бросков;
- ковриков гимнастических;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для лазанья;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- гантелей;
- фишек для разметки поля;
- навесных турников.
- «Лап» для ударов ногами;
- «Лап» для ударов руками;
- макивар;
- защитные нагрудники (жилеты);
- компьютер;
- микрофон;
- веб-камера.

Каждый кикбоксер должен иметь спортивную одежду, борцовские перчатки, защитный шлем, паховую раковину, капу и удобную обувь (футы).

Планируемые результаты.

Предметные результаты

- приобретение практического опыта участия в соревнованиях;
- владение техникой выполнения физических упражнений;
- владение спортивной терминологией и терминологией кикбоксинга;
- способность выполнять учебные задания по общей и специальной физической подготовке в полном объеме;
- владение приемами кикбоксинга.
- способность вести наблюдения за осанкой;
- способность отбирать физические упражнения и составлять из них индивидуальные комплексы.

Личностные результаты:

- созданы условия для осознания важности и ценности слаженного командного

взаимодействия при подготовке к соревнованиям и участию в них;

- созданы условия для формирования рефлексивных способностей;

- созданы условия для формирования эмоциональной устойчивости;

- созданы условия для расширенного опыта самопредъявления детей в команде;

- созданы условия для обсуждения, опыта проживания, присвоения базовых этических категорий;

- созданы условия для получения опыта проживания ситуаций этического поведения в спортивном сообществе;

- созданы условия для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- освоение специальных элементов кикбоксинга и элементов пространственно-оперативного мышления;

- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);

- приобретение опыта командного взаимодействия с педагогом, в малых группах, команде со взрослыми и сверстниками;

- освоение опыта командного взаимопонимания;

- запоминание действий при атаке и защите; освоение умения распознавать ситуацию атаки и защиты через быстроту и точность оперативного мышления;

- способность сосредотачивать и переключать внимание на учебном задании;

- способность принимать задачу, выполнять задание и проявлять настойчивость при его выполнении.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное	3	1	2	журнал беседа(offline или online формате
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	7	2	5	входящий контроль наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	6	2	4	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Упражнения на страховку и самостраховку	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Упражнения на развитие силовых способностей мышц туловища	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Упражнения на развитие активной	8	2	6	беседа,

	гибкости				наблюдение, проверочные задания
7	Учебно-тренировочные схватки	8	2	6	беседа, наблюдение
8	Упражнения на развитие пассивной гибкости	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
9	Упражнения специальной физической подготовки	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Основы оздоровительной физкультуры	2	-	2	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате
12	Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях № 1	5	-	5	соревновательные схватки online- соревнования, наблюдение
13	Упражнения на обучение передвижению в основных стойках	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
14	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	беседа, наблюдение
15	Упражнения на обучение основным ударам руками	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
16	Упражнения на обучение основным ударам ногами	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Учебные схватки	8	2	6	беседа, наблюдение
18	Упражнения на обучение основным блокам руками	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
19	Упражнения на обучение технике боя на дальней дистанции	10	2	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Упражнения на обучение технике боя на ближней дистанции	10	2	8	беседа, наблюдение, проверочные задания

21	Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях № 2	12	2	10	соревнования, наблюдение
22	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	беседа, наблюдение
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов
24	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение
	ВСЕГО:	152	32	120	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Упражнения по общей физической подготовке	4	1	3	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Основы оздоровительной физкультуры	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Упражнения на развитие скоростных способностей и точности	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Прикладные упражнения	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Упражнения на развитие силовых возможностей	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки	8	2	6	беседа, наблюдение
9	Упражнения с отягощениями	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Упражнения на гимнастических снарядах	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания

11	Упражнения в самостраховке	4	1	3	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
13	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 1	7	1	6	соревновательные схватки online- соревнования
14	Специальные упражнения для развития силовой выносливости, скоростно- силовой выносливости мышц	6	2	4	беседа, наблюдение, проверочные задания
15	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	беседа наблюдение
16	Специальные упражнения для укрепления суставов	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Изучение боевой стойки	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки	8	2	6	беседа, наблюдение
19	Упражнения на освоение ударов снизу и простым атакам	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Упражнения на обучение технике ударов передней ногой	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Упражнения на обучение технике основных ударов ногами в голову	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт № 2	12	2	10	беседа, наблюдение
23	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	беседа, наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов
25	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение показательные схватки online- задание
	ВСЕГО:	152	31	121	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	4	1	3	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Строевые упражнения, построения, перемещения	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы, для развития равновесия.	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Комплексные упражнения на преодоление полосы препятствий	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Упражнения оздоровительной физкультуры	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки	8	2	6	беседа, наблюдение
9	Формальные упражнения «пумсэ», условный бой	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Изучение боевых дистанций	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Освоение контрударов	4	1	3	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
13	Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях № 1	7	1	6	соревновательные схватки online-соревнования
14	Освоение двойных ударов в движении	6	2	4	беседа, наблюдение, проверочные

					задания
15	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	беседа, наблюдение
16	Освоение защитных действий	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Освоение защитных действий и простых атак и контратак	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки	8	2	6	беседа, наблюдение
19	Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атак из 2-3-х ударов	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Обучение боковым и круговым ударам	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт № 2	12	2	10	беседа, наблюдение
23	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	беседа, наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов;
25	Итоговое занятие	4	-	4	показ. схватки online-задание наблюдение
	ВСЕГО:	152	31	121	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
_____ Кендыш И.А.
Приказ №_1457-р
от 31 августа 2023 г.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Кикбоксинг»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	06.06	38	76	228	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	01.09	06.06	38	76	228	2 раза в неделю по 2 академических часа
3 год	01.09	06.06	38	76	228	2 раза по 2 академических часа

Продолжительность академического часа 45 минут.

**Методические материалы
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Организационное	Беседа (в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: https://fkr.ru	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
3. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: https://fkr.ru	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
4.Упражнения на страховку и самостраховку	Практическое занятие(в offline илиonline формате) Событийная	Диалогово-рефлексивные	Белова Н.И., Орлова О.В. «Технология педагогических мастерских: вхождение в ценности», Москва, РУДН, 2019г., 320 стр	

	встреча-знакомство			
5.Упражнения на развитие силовых способностей мышц туловища	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: https://fkr.ru	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
6.Упражнения на развитие активной гибкости	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: https://fkr.ru	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
7.Учебно-тренировочные схватки	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: https://fkr.ru	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
8. Упражнения на развитие пассивной	Практическое занятие(в	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки	спортивный зал; ролл маты;

гибкости	offline или online формате) Педагогическая мастерская Педагогическая мастерская		Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Алгоритмы педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: https://fkr.ru	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
9.Упражнения специальной физической подготовки	Практическое занятие Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Видеоролики Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: https://fkr.ru	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
10.Основы оздоровительной физкультуры	Практическое занятие Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: https://fkr.ru	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля;
11. Инструктаж учащихся по охране	Беседа(в offline или online	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	спортивный зал; будо-маты;

	формате)			
12. Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях № 1	Соревнование	Диалогово-рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г.	компьютер; микрофон; веб-камера
13. Упражнения на обучение передвижению в основных стойках	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	Маты компьютер; микрофон; веб-камера
14. Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
15. Упражнения на обучение основным ударам руками	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
16. Упражнения на обучение основным ударам ногами	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.	спортивный зал; будо-маты;

	Событийная встреча-знакомство		2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	
17.Учебные схватки	Практическое занятие Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
18.Упражнения на обучение основным блокам руками	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с 3. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
19.Упражнения на обучение технике боя на дальней дистанции	Практическое занятие Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2.Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
20. Упражнения на обучение технике	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П.	спортивный зал; будо-маты;

боя на ближней дистанции			Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	
21. Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях № 2	Практическое занятие Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Сценарий футбольного баттла Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
22. Восстановительные мероприятия № 2	Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
23. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	спортивный зал; будо-маты;
24. Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1. Сценарий физкультурно-спортивного праздника	будо-маты; компьютер; микрофон; веб-камера

2 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1. Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда.	Беседа (в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие (в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/ Беленицкая Е.С., Белова Н.И., Технологическая карта педагогической мастерской «Имена»	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник компьютер; микрофон; веб-камера
3. Упражнения по общей физической подготовке	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;

4. Основы оздоровительной физкультуры	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
5. Упражнения на развитие скоростных способностей и точности	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
6. Прикладные упражнения	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
7. Упражнения на развитие силовых возможностей	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг»	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
8. Учебно-тренировочные схватки	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL:	спортивный зал; будо-маты;

			http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	
9.Упражнения с отягощениями	Практическое занятие Педагогическая мастерская Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2.Алгоритм педагогических мастерских Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
10.Упражнения на гимнастических снарядах	Практическое занятие Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Видеоролик Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
11.Упражнения в самостраховке	Практическое занятие(в offline или online формате) Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
12. Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
13.Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 1	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	-	Маты компьютер; микрофон; веб-камера
14.Специальные упражнения для развития силовой	Практическое занятие Интерактивный	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.	

выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц	практикум		2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	
15.Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие(в offline или online формате) Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
16.Специальные упражнения для укрепления суставов	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
17.Изучение боевой стойки	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
18.Учебные схватки	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Алгоритм педагогической мастерской Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL:	спортивный зал; будо-маты;

			http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	
19. Упражнения на освоение ударов снизу и простым атакам	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
20. Упражнения на обучение технике ударов передней ногой	Практическое занятие(в offline или online формате) Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Видеоролик Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
21. Упражнения на обучение технике основных ударов ногами в голову	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
22. Соревновательный опыт № 2	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Сценарий физкультурно-спортивного праздника Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
23. Восстановительные мероприятия № 2	Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки	спортивный зал; будо-маты;

			юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	
24. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	-	будо-маты; татами для тхэквондо;
25. Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	спортивный зал; будо-маты;

3 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда.	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/ Беленицкая Е.С., Белова Н.И., Технологическая карта	секундомер, свисток, гимнастическая скамья компьютер; микрофон; веб-камера

			педагогической мастерской «Имена»	
3.Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
4. Строевые упражнения, построения, перемещения	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
5.Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы, для развития равновесия.	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
6.Комплексные упражнения на преодоление полосы препятствий	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
7.Упражнения оздоровительной физкультуры	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг»	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL:	спортивный зал; будо-маты;

			http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	
8. Учебно-тренировочные схватки	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
9.Формальные упражнения «пумсэ», условный бой	Практическое занятие Педагогическая мастерская Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2.Алгоритм педагогических мастерских Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
10.Изучение боевых дистанций	Практическое занятие Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Видеоролик Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
11.Освоение контрударов	Практическое занятие(в offline или online формате) Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
12.Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера

13. Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях № 1	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	-	будо-маты;
14. Освоение двойных ударов в движении	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	
15. Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие(в offline или online формате) Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
16. Освоение защитных действий	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
17. Освоение защитных действий и простых атак и контратак	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;

18. Учебные схватки	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Алгоритм педагогической мастерской Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
19. Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
20. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из 2-3-х ударов	Практическое занятие(в offline или online формате) Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Видеоролик Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
21. Обучение боковым и круговым ударам	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
22. Соревновательный опыт № 2	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикбоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Сценарий физкультурно-спортивного праздника Официальный сайт федерации кикбоксинга России	спортивный зал; будо-маты;

			[Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	
23. Восстановительные мероприятия № 2	Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Кикибоксинг. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: http://www.kickbox.ru/ , http://www.fkr.ru/	спортивный зал; будо-маты;
24. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	-	будо-маты;
25. Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1. Сценарий физкультурно-спортивного праздника	будо-маты; микрофон; веб-камера

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

Входящий контроль проводится в начале учебного года в сентябре (в offline или online формате) и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Цель **входящего контроля** – определить стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащегося при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы в конце каждого года обучения.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в мае (в offline или online формате) и включает в себя мероприятия, направленные на определение итогового уровня подготовки обучающихся.

Цель итогового контроля – выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки обучающихся.

Итоговый контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

Входящий и итоговый контроль необходимы для систематического сбора информации об успешности образовательного процесса, контроле над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся.

Перечень, порядок проведения контрольных испытаний, нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Результаты **входящего и итогового контроля** отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Результаты определения **начального уровня** умений и спортивной подготовленности (входящего контроля) заносятся в диагностические карты на начало года.

Результаты **итогового контроля** в виде выполнения контрольных нормативов заносятся в диагностические карты на конец года.

По результатам итогового контроля 1,2,3 года обучения определяется уровень подготовленности обучающихся («высокий уровень», «средний уровень», «низкий уровень»), который отражается в ведомостях Формы 10 .

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД);

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия обучающихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.

- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.