

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
И.о. директора МБУДО БДДТ
П.А. Жандармова
«31» августа 2022 г.
Приказ № 470

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта

«Кикбоксинг»,
автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 1 год

Возраст учащихся: 10 – 11 лет

Автор:
Киселев Олег Юрьевич,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Кикбоксинг» **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения дополнительной предпрофессиональной программы – **базовый**.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством занятий кикбоксингом.

Основные задачи базового уровня:

1-й год обучения

Обучающие:

- изучить историю развития кикбоксинга в мире и в России;
- дать понятия о строении и функциях организма человека;
- ознакомить с основами техники кикбоксинга.

Развивающие:

- развивать гибкость, пластику и координацию движений;
- создавать условия для мотивации обучающихся к занятию своей общефизической подготовкой.

Воспитательные:

- привлечь к регулярным занятиям кикбоксингом максимальное количество обучающихся;
- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Здоровьесберегающие:

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания;
- содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей.

Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы на базовом уровне

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- историю развития спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;

- основы здорового питания.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Общая и физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- прыжки, бег и метания;
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- прикладные упражнения;
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- упражнения с отягощением (лёгкие гантели 0,5 кг – 1 кг., блины от штанги, вес которых не более 5 кг);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);
- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут знать:

- организацию занимающихся без партнера на месте;
- организацию занимающихся без партнера в движении;
- приемы по заданию тренера.
- базовые стойки кикбоксера;
- передвижения в боевых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут уметь выполнять:

- удары на месте, в движении;
- приемы защиты;
- передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях;
- удар коленом, ногами, руками.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;
- методы сохранения собственной физической формы.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами кикбоксинга и подвижных игр;
- развивать физические качества по кикбоксингу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- играть в подвижные игры, и эстафеты.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут знать:

- приемы развития изобретательности и логического мышления;
- приемы развития умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- первые соревнования кикбоксёров в России;
- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут знать:

- приемы развития профессионально необходимые физические качества по кикбоксингу;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Режим занятий.

Базовый уровень: 1 год (10-11 лет) – 6 часов (2 часа 3 раза в неделю), всего 252 часа в год.

ПЛАН-ПРОГРАММА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.1.1.	Общий объем часов	252

1.2.	Обязательные предметные области	174
1.3.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22
1.4.	Общая физическая подготовка	80
1.5.	Вид спорта кикбоксинг	72
1.6.	Вариативные предметные области	78
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	30
2.1.	Развитие творческого мышления	12
2.2.	Национальный региональный компонент	12
2.3.	Специальные навыки	12
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	12

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 1 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

На этап базовой подготовки зачисляются обучающиеся 10-11 лет общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие медицинское разрешение.

Сдача переводных нормативов

Вводный контроль

«Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для зачисления в группы на этапе базовой подготовки»

Контрольные упражнения:

- Бег 30 м (6,2 - 5,6 с)
- Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
- Непрерывный бег в свободном темпе (8-10 мин.)
- Подтягивания на перекладине (2 - 5 раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (13 - 15 раз)
- Подъем туловища в положении лежа (13 - 15 раз)
- Прыжок в длину с места (110 - 120 см)

Промежуточный контроль I полугодие

«Нормативы ОФП и СФП»

для групп Б-1

Контрольные упражнения:

- Подтягивание /раз 2-5 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13-15 раз.
- Прыжки через скакалку за 30 сек.- 75-85 раз.
- Челночный бег 3 x 10 м – не более 16 секунд.
- Подъем туловища в положении лежа – 13 - 15 раз.

Промежуточный контроль II полугодие

«Нормативы ОФП и СФП» для групп Б-1

Контрольные упражнения:

- Бег 30 м / сек. 6,0 - 5,4 сек.
- Бег 100 м / сек 14,2 сек - 15,5
- Бег 8-10 минут – без учета времени.
- Подтягивание /раз 4-6 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13 - 18 раз.
- Прыжок в длину с места – 112 -122 раз.
- Подъем туловища в положении лежа – 13 - 15 раз.
- Демонстрация технической подготовки по заданию тренера.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. приказом Минспорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449).
2. Б. Андерсон Растяжка для каждого/Пер. с англ. О. Т. Белошеев – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
3. Борисов А. Н. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Постатейный комментарий к Федеральному закону. Юстицинформ, 2009. – 170 с.
4. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997.-352 с.
5. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик, киктайбоксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Ульяновск, изд-во ООО «ЛитРес», 2009, - 25 с.
6. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land», - 1994. – 310с.
7. Казакеев Е. Как стать кикбоксером или 10 шагов к безопасности – интеллектуальная издательская система Ridero.ru, 2015. - 158 с.
8. Кэррон Картер и Ги Мезгер. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. -XXVI, 373, [1] с.: ил. - (Шаг за шагом).
9. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособи. Москва, изд-во Москомспорт, 2009, - 112 с.
10. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/ Пер. с англ. В. Орехова.- М.: ТЕРРА, 1997. – 144с.
11. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов/Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 224 с.
12. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. – М.: МарТ, 2006. – 320 с.
13. Черемисинов В. Н.. Биохимия: учебное пособие. Москва: издательство «Физическая культура» - 352 с.
14. Щитов В. Современный кикбоксинг. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 544 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.

4. (<http://www.fkr.ru/regions/>) Белгородская региональная спортивная общественная организация.

5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

**Календарно-тематический план
предпрофессиональной программы по кикбоксингу группы Б-1**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
СЕНТЯБРЬ									
1.	02.09		Физическая культура в системе народного образования.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Физическая культура в системе народного образования. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
2.	05.09		Гимнастика в режиме дня.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Гимнастика в режиме дня. Упражнения на равновесие и точность движений.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
3.	07.09		Лазание, перелазание.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	К.Картер ,Г.Мезгер. Спортивный зал, татами.
4.	09.09		Упражнения со скакалкой	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения со скакалкой. Организация учащихся без партнера в одно шереножном строю. Организация учащихся без партнера в двух шереножном строю.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	12.09		Развитие изобретательности и логического мышления.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Развитие изобретательности и логического мышления. Тренировка на снарядах. Отработка точных ударов на лапах.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	14.09		Развитие кикбоксинг в России.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра. Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
7.	16.09		Строение организма человека.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение с выполнением программной техники.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
8.	19.09		Общий режим дня.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга;	2		Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

9.	21.09		Внеклассная и внешкольная работа	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка кикбоксёра.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
10.	23.09		Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение с выполнением программной техники.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
11.	26.09		Воспитательное значение кикбоксинга.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
12.	28.09		Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
13.	30.09		Режим питания и питьевой режим.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Метания набивного мяча, теннисного мячика.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

ОКТАБРЬ

1.	03.10		Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Игры на развитие координации движений: «Цепочка», «Голова и хвост», «Отними мяч». Изучение прямого удара рукой, удар передней и задней рукой, ОФП, СФП.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
2.	05.10		Возникновение и развитие кикбоксинга в России.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Передвижение с выполнением программной техники. отработка прямого удара рукой, ОФП, СФП, отработка удара передней и задней рукой.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	07.10		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушиный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников», «Регби», «Футбол крабов», «Всадники». ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	10.10		Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия, отработка прямого удара рукой, ОФП, СФП, отработка удара передней и задней рукой.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
5.	12.10		Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.	Занятие закрепление знаний,	2		Повторный бег вверх по отлоному склону; передвижение на руках из упора лежа на животе	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал,

				умений и навыков; тренировка.			с помощью партнера (мальчики); передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в висе на высокой перекладине, в упоре, отработка прямого удара рукой ОФП, СФП, отработка удара передней и задней рукой.	занятиям.	татами.
6.	14.10		История развития кикбоксинга в Белгороде, Белгородской области.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	17.10		Основные сведения о кровообращении.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	19.10		Белгородская федерация кикбоксинга.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя. Боевые дистанции, отработка прямого удара ногой, ОФП, СФП, в движении, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
9.	21.10		Сердце и сосуды.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бег с максимальной скоростью на 15—10 м с дополнительным отягощением на ноги, прыжки на двух (одной) ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в полу приседе, с продвижением вперед), бег с максимальной скоростью на 15—20 м. по гимнастическим матам (прямой, с обводкой стоек, между стоек).	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	24.10		Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Игры на развитие быстроты: «Старт с преследованием соперника», отработка прямого удара ногой, ОФП, СФП, отработка удара на месте, в движении, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	26.10		Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями;	Занятие закрепление знаний,	2		Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам и простым атакам. Обучение	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	К.Каргер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал,

			гигиена полости рта.	умений и навыков; тренировка.			двойным ударом на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).	занятиям.	татами.
12.	28.10		Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Условный бой, имитационные упражнения, ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	31.10		Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание)	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.

НОЯБРЬ

1.	02.11		Гигиена одежды и обуви.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения. Построения, перемещения.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	07.11		Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	09.11		Выступления Белгородских спортсменов на соревнованиях разного уровня.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	11.11		Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

5.	14.11		Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		макиварах. Бой с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
6.	16.11		Показания и противопоказания к занятиям спортом.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Игры на развитие координации движений: «Цепочка», «Голова и хвост», «Отними мяч».	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	18.11		Развитие изобретательности и логического мышления	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Условный бой, имитационные упражнения.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	21.11		Дыхание и газообмен.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	23.11		Воспитательное значение кикбоксинг.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	25.11		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Спрыгивание с горки матов с последующим напрыгиванием, бег с максимальной скоростью на 15—10 м с дополнительным отягощением на ноги, прыжки на двух (одной) ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в полуприседе, с продвижением вперед), бег с максимальной скоростью на 15—20 м. по гимнастическим матам (прямой, с обводкой стоек, между стоек).	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

11.	28.11		Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
12.	30.11		Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения).	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды.

ДЕКАБРЬ

1.	02.12		Общий режим дня.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	05.12		Строевые упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Каргер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	07.12		Режим питания и питьевой режим.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Игры на развитие координации движений: «Цепочка», «Голова и хвост», «Отними мяч».	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	9.12		Режим питания и питьевой режим.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития точности движений.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	12.12		Гигиена одежды и обуви.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра. Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение с выполнением программной техники.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	14.12		Развитие кикбоксинг в России.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	16.12		Изучение методов	Занятие	2		Изучение методов	Выработка привычки к	А.Иванов.

			организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	изучение знаний, умений и навыков; тренировка.			организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров. Организация учащихся без партнера в одно шереножном строю. Организация учащихся без партнера в двух шереножном строю. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой, имитационные упражнения.	регулярным и самостоятельным занятиям.	Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	19.12		Строевые упражнения	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	21.12		Самоконтроль. Его значение и содержание.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	23.12		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	26.12		Перемещения в стойках	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение с выполнением программной техники.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	28.12		Тренировка учащихся без партнера	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
13.	30.12		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

движений, позы, походки.
Познавательные способности.

ЯНВАРЬ

1.	04.01		Физическая культура в системе народного образования.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	06.01		Упражнения для развития равновесия и точности движения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Морально-волевые качества в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
3.	09.01		Игры на развитие координации движений	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	11.01		Развитие изобретательности и логического мышления.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Повторный бег вверх по отлому склону; передвижение на руках из упора лежа на животе с помощью партнера (мальчики); передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в висе на высокой перекладине, в упоре.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	13.01		Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	16.01		Формирование правильных движений..	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	18.01		Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	20..01		Тренировка специальной	Занятие закрепление	2		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в	Формирование умения и желания оказывать	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг.

			ударной выносливости	знаний, умений и навыков; тренировка.			различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	помощь друг другу.	Спортивный зал, татами.
9.	23.01		Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка силы и точности удара на макиварах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	25.01		Тренировка на снарядах	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
11.	27.01		Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка силы и точности удара на макиварах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер. Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	30.01		Игры на развитие силовых качеств и быстроты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушинный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников», «Регби», «Футбол крабов», «Всадники». Игры на развитие быстроты: «Старт с преследованием соперника».	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

ФЕВРАЛЬ

1.	01.02		Общий режим дня.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, ПП безопасности	Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	03.02		Акробатические упражнения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	06.02		Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра. Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

4.	08.02		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом:	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	10.02		Обучения технике ударов руками, защит.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	13.02		Обучения технике ударов руками, двойных ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	15.02		Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение связок с ударами изученных ранее, отработка в движении индивидуально, с партнером, на снарядах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	17.02		Методические приемы обучения технике и тактики ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение связок с ударами изученных ранее, отработка в движении индивидуально, с партнером, на снарядах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	20.02		Тренировка на снарядах	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	22.02		Тренировка специальной ударной выносливости на лапах.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

11.	24.02		Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка силы и точности удара на макиварах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	27.02		Игры на развитие силовых качеств и быстроты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушинный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников», «Регби», «Футбол крабов», «Всадники».ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
13.	29.02		Комплексы атлетической гимнастики.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

МАРТ

1.	02.03		Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание)	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Развитие изобретательности и логического мышления.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	05.03		Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	07.03		Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	9.03		Тренировка на снарядах.	Занятие закрепление	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной	Формирование умения и желания оказывать	А.Иванов. Кикбоксинг.

			Тренировка специальной ударной выносливости.	знаний, умений и навыков; тренировка.			ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	помощь друг другу.	Спортивный зал, татами
5.	12.03		Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	14.03		Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	16.03		Комплексы атлетической гимнастики.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	19.03		Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Изучение связей с ударами изученных ранее, отработка в движении индивидуально, с партнером, на снарядах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
9.	21.03		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров. Организация учащихся без партнера в одно шереножном строю. Организация учащихся без партнера в двух шереножном строю. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой, имитационные упражнения.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	23.03		Тренировка специальной ударной выносливости на лапах.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

11.	26.03		Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка силы и точности удара на макиварах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	28.03		Игры на развитие силовых качеств и быстроты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушиный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников», «Регби», «Футбол крабов», «Всадники».ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
13.	30.03		Тренировка учащихся без партнера	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

АПРЕЛЬ

1.	02.04		Воспитательное значение кикбоксинг. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	04.04		Игры на развитие силовых качеств и быстроты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушиный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников», «Регби», «Футбол крабов», «Всадники».ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Каргер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	06.04		Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	09.04		Строевые упражнения. Построения, перемещения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение с выполнением программной техники.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
5.	11.04		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом	Занятие применения знаний, умений и	2		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности,	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал,

				навыков; тренировка.			сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности.		татами.
6.	13.04		Упражнения на равновесие и точность движений	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения(кувырки, перевороты стойки).Упражнения на гимнастической стенке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	16.04		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров. Организация учащихся без партнера в одно шереножном строю. Организация учащихся без партнера в двух шереножном строю. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой, имитационные упражнения.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	18.04		Игры на развитие координации движений	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Игры на развитие координации движений: «Цепочка», «Голова и хвост», «Отними мяч».	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	20.04		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	23.04		Развитие изобретательности и логического мышления.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения(кувырки, перевороты стойки).Упражнения на гимнастической стенке.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
11.	25.04		Комплексы атлетической	Занятие закрепление	2		Комплексы атлетической гимнастики,комплексы	Выработка привычки к регулярным и	В.Щитов. Современный

			гимнастики.	знаний, умений и навыков; тренировка.			упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади.	самостоятельным занятиям.	кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	27.04		Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя. ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	30.04		Игры на развитие силовых качеств, бой с тенью.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка	2		Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушинный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников», «Регби», «Футбол крабов», «Всадники». ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.

МАЙ

1.	02.05		Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	04.05		Упражнения с отягощениями.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	07.05		Формирование красоты движений, позы, походки.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

4.	11.05		Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	14.05		Обучение двойным ударам на месте.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	16.05		Обучение двойным ударам в движении.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	18.05		Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	21.05		Развитие умения сравнивать.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Развитие умения сравнивать. Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя. ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	23.05		Комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп. Упражнения для укрепления положения «моста». Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	25.05		Спортивная терминология. Правила соревнований.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Спортивная терминология. Правила соревнований. Бой с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
11.	28.05		Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
12.	30.05		Спортивные и подвижные игры, эстафеты.	Занятие применения знаний,	2		Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушинный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников»,	Формирование доброжелательного отношения друг к	В.Щитов. Современный кикбоксинг.

				умений и навыков; тренировка.			«Регби», «Футбол крабов», «Всадники». ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	другу.	Спортивный зал, татами.
--	--	--	--	-------------------------------	--	--	---	--------	-------------------------

ИЮНЬ

1.	01.06		Развитие изобретательности и логического мышления	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Условный бой, имитационные упражнения.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	04.06		Формирование правильных движений.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	06.06		Акробатические упражнения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	08.06		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров. Организация учащихся без партнера в одно шереножном строю. Организация учащихся без партнера в двух шереножном строю. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой, имитационные упражнения.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	11.06		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	13.06		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров. Организация учащихся без партнера в одно шереножном строю. Организация учащихся без партнера в двух шереножном строю. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой, имитационные упражнения.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	15.06		Упражнения для развития равновесия и точности	Занятие закрепление знаний,	2		Морально-волевые качества в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности,	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал,

			движения.	умений и навыков; тренировка.			сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности.		татами
8.	18.06		Игры на развитие координации движений	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	20.06		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	22.06		Тренировка специальной ударной выносливости на лапах.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
11.	25.06		Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка силы и точности удара на макиварах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	27.06		Контрольные нормативы	Контрольное занятие	2		Контрольные нормативы. Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушиный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников», «Регби», «Футбол крабов», «Всадники». ОФП, СФП, растяжки, статика отработка в парах, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

126 занятий

252ч.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Кикбоксинг»,
автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 3 год

Возраст учащихся: 11 – 12 лет

Автор:
Халтурин Ильнур Николаевич,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы «Кикбоксинг» **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения дополнительной предпрофессиональной программы – **базовый**.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством занятий кикбоксингом.

Основные задачи базового уровня:

3-год обучения

Обучающие:

- изучать историю и терминологию кикбоксинга и основы проведения соревнований по кикбоксингу;
- углублять знания о строении и функций организма человека и его систем;
- продолжать обучать основам техники и тактики кикбоксинга и знакомить с правилами соревнований.

Развивающие:

- продолжать развивать общую физическую подготовленность;
- развивать общую выносливость;
- создавать условия мотивации обучающихся к занятию своей общефизической и специальной физической подготовкой.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях тренировки;
- создавать условия для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- прививать обучающимся навыки сотрудничества в области спорта;
- развивать навыки работать в команде.

Здоровьесберегающие:

- содействовать формированию привычки здорового образа жизни обучающихся;
- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня.

- содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма обучающихся.

Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы на базовом уровне

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- о единой спортивной классификации и ее значении;
- структуру российских соревнований по кикбоксингу;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки кикбоксеров;
- классификация и терминология технических приемов;
- обязанности судей и способы судейства.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Общая и физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- прыжки, бег и метания;
- упражнения с предметами;
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);
- акробатические упражнения (углы, кувырки, перевороты, падения, стойки);
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут знать:

- организацию обучающихся кикбоксеров;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут уметь выполнять:

- базовые стойки кикбоксера;
- боевая стойка кикбоксера;
- различные передвижения;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).
- удары на месте по воздуху;
- удары в движении по воздуху;
- различные приемы защиты;
- одиночные удары по тяжелому мешку;
- передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней

дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита;

- осуществлять атакующие и контратакующие приемы, удары 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;

- осуществлять атакующие, контратакующие прямые удары, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;
- методы совершенствования собственной физической формы.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами кикбоксинга и подвижных игр;
- развивать физические качества по кикбоксингу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- играть в подвижные игры, и эстафеты.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут знать:

- приемы развития профессионально необходимые физические качества по кикбоксингу;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Режим занятий.

Базовый уровень: 3 год (12-13 лет) – 8 часов (2 часа 4 раза в неделю), всего 336 часов в год.

ПЛАН-ПРОГРАММА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.1.1.	Общий объем часов	336
1.2.	Обязательные предметные области	236
1.3.	Теоретические основы физической культуры и спорта	28
1.4.	Общая физическая подготовка	100
1.5.	Вид спорта кикбоксинг	108
1.6.	Вариативные предметные области	100
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	32
2.1.	Развитие творческого мышления	17
2.2.	Национальный региональный компонент	17
2.3.	Специальные навыки	17
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	17

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 3 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки: в течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях (классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, областных соревнованиях).

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м

	(не более 16 с)	(не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Техническая мастерство	техника одиночных ударов руками и ногами на месте по воздуху	

Сдача переводных нормативов. Предварительный контроль.

Контрольные упражнения:

- Бег 30 м (5,6 - 5,0с)
- Челночный бег 3 x 10 м (13 - 13,5 с)
- Непрерывный бег в свободном темпе 10 - 12 мин.
- Подтягивания на перекладине (не менее 8 - 10 раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 - 15 раз)
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
- Прыжок в длину с места (не менее 115 - 130 см)
- Демонстрация технической подготовки по заданию тренера

Промежуточный контроль, 1 полугодие

Контрольные упражнения:

- Подтягивание – 9 - 11 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре- 15 -20 раз.
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с: не менее 15 раз.
- Прыжок в длину с места не менее 120 - 135 см.
- Кол-во ударов ногами за 10 сек.- 12-16 раз.
- Кол-во ударов руками за 1 мин.- 130-150 раз.

Промежуточный контроль, 2 полугодие

Контрольные упражнения:

- Бег 30м.: 5,6 - 5,0 сек.

- Бег 100 метров: 16 - 18сек.
- Бег 1000 метров: не более 5,5 минут.
- Подтягивание – 9- 11 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре- 15 -20 раз.
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с: не менее 15 раз.
- Прыжок в длину с места не менее 120 - 135 см.
- Кол-во ударов ногами за 10 сек.- 12-16 раз.
- Кол-во ударов руками за 1 мин.- 130-150 раз.

В течение учебного года каждый обучающийся принимает участие в соревнованиях муниципального, регионального уровня, и центрального федерального округа.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. приказом Минспорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449).
2. Б. Андерсон Растяжка для каждого/Пер. с англ. О. Т. Белошеев – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
3. Борисов А. Н. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Постатейный комментарий к Федеральному закону. Юстицинформ, 2009. – 170 с.
4. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997.-352 с.
5. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик, киктайбоксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Ульяновск, изд-во ООО «ЛитРес», 2009, - 25 с.
6. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land», - 1994. – 310с.
7. Казакеев Е. Как стать кикбоксером или 10 шагов к безопасности – интеллектуальная издательская система Ridero.ru, 2015. - 158 с.
8. Кэррон Картер и Ги Мезгер. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. -XXVI, 373, [1] с.: ил. - (Шаг за шагом).
9. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособи. Москва, изд-во Москомспорт, 2009, - 112 с.
10. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/ Пер. с англ. В. Орехова.- М.: ТЕРРА, 1997. – 144с.
11. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов/Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 224 с.
12. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. – М.: MapT, 2006. – 320 с.
13. Черемисинов В. Н.. Биохимия: учебное пособие. Москва: издательство «Физическая культура» - 352 с.
14. Щитов В. Современный кикбоксинг. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 544 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.fkr.ru/regions/>) Белгородская региональная спортивная общественная организация.
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

**Календарно-тематический план
предпрофессиональной программы по кикбоксингу группы Б-3**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
СЕНТЯБРЬ									
1.	02.09		Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Физическая культура в системе народного образования. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
2.	04.09		Основные положения системы физического воспитания. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Стадион, парковая зона.
3.	05.09		Принципы физической подготовки кикбоксера. Специальные физические упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
4.	07.09		История развития кикбоксинга. Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	09.09		Общие сведения о строении организма человека. Упражнения на гимнастических.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

6.	11.09		Гигиена. Совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
7.	12.09		Кикбоксинг в родном городе. Совершенствование техники и тактики прямых ударов	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
8.	14.09		Принципы физической подготовки кикбоксера. Совершенствование техники и тактики, ударов на ближней дистанции.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции; боковых и снизу ударов ближней дистанции и защита.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	16.09		Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. Совершенствование ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
10.	18.09		Показания и противопоказания к занятиям спортом Совершенствование ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
11.	19.09		Двигательный аппарат человека. Совершенствование ударов снизу,	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
12.	21.09		Подвижные и спортивные игры. Совершенствование техники боковых ударов.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Совершенствование техники и тактики боковых ударов на	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.

							средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.		
13.	23.09		Кости и мышцы организма человека. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
14.	25.09		Самоконтроль. Его значение и содержание. Совершенствование техники защиты.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
15.	26.09		Вред курения, алкоголя, наркотиков. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих действий.	Занятия изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
16.	28.09		Частота и ритм дыхания. Совершенствование техники и тактики контратакующих действий.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение простым контратакам, защитным действиям при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
17.	30.09		Гигиена сна. Защита от ударов ногами.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Защита от ударов ногами. Защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

ОКТАБРЬ

1.	02.10		Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Общие физические и специальные физические упражнения.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, ПП безопасности	Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Общие физические и специальные физические упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
2.	03.10		Международные связи спортсменов. Спортивные игры:	Занятие закрепление знаний,	2		Международные связи спортсменов. Спортивные игры, эстафеты: игры с	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал,

			регби.	умений и навыков; тренировка.			мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, регби	занятиям.	татами.
3.	05.10		Органы пищеварения. Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	07.10		Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
5.	09.10		Значение утренней зарядки. Методические приемы защиты контрударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	10.10		Принципы спортивной подготовки. Отработка защит.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Принципы спортивной подготовки. Отработка защит. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	12.10		Развитие кикбоксинга в Белгороде. Специальные упражнения для развития силы.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	14.10		Формирование	Занятие	2		Специальные упражнения	Выработка привычки к	А.Иванов.

			творческого мышления. Развитие быстроты.	закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.			для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями	регулярным и самостоятельным занятиям.	Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
9.	16.10		Творческие способности. Специальные упражнения для развития ударной выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	17.10		Утомление и переутомление. Игры на развитие быстроты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	19.10		Самоконтроль за состоянием организма.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	21.10		Развитие логического мышления. Методические приемы обучения техники ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	23.10		Режим, значение режима для спортсменов. Методические приемы обучения техники защит.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при перемещениях вперед, в сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
14.	24.10		Субъективные данные самоконтроля. Методические приемы обучения техники контрударов.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.

							условном, вольном боях.		
15.	26.10		Спортивная терминология. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука. Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер ,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
16.	28.10		Зал кикбоксинга. Татами.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Спортивные и подвижные и игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
17.	30.10		Вред наркотиков. Специальные имитационные упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Упражнения для развития точности движений. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
18.	31.10		Самоконтроль: вес, пульс, динамометрия. Совершенствование круговых ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

НОЯБРЬ

1.	02.11		Белгородская федерация кикбоксинга. Подвижные игры.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	06.11		Совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики передвижения. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	07.11		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней дистанции. Бой с	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал,

				навыков; тренировка.			тенью, в парах, на снарядах. Защита.		татами, гимнастические снаряды
4.	09.11		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	11.11		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
6.	13.11		Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	14.11		Поведение спортсмена – кикбоксера. Работа на снарядах.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	16.11		Методические приемы отработки боковых ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	18.11		Терминология. Совершенствование ударов руками снизу.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	20.11		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	21.11		Уход и бережное	Занятие	2		Акробатические	Выработка привычки к	А.Иванов.

			отношение за инвентарем. Акробатические упражнения:	закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.			упражнения: упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	регулярным и самостоятельным занятиям.	Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
12.	23.11		Положительные примеры ведущих спортсменов. Упражнения в самостраховке.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды.
13.	25.11		Уход за кожей, полостью рта. Методические приемы ударов ногами.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Методические приемы ударов ногами. Обучение прямым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
14.	27.11		Развитие выносливости. Обучение и совершенствование круговым ударам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
15.	28.11		Правила соревнований. Совершенствование отработки круговых ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
16.	30.11		Формирование творческого	Занятие закрепление	2		Обучение и совершенствование	Формирование дисциплинированности	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг.

			мышления. Совершенствование круговых ударов.	знаний, умений и навыков; тренировка.			круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	и требовательности себе.	Спортивный зал, татами.
--	--	--	---	---------------------------------------	--	--	---	--------------------------	-------------------------

ДЕКАБРЬ

1.	02.12		Режим, его роль. Общие специальные подготовительные упражнения.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, ПП безопасности	Общие специальные подготовительные упражнения. Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	04.12		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер ,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	05.12		Совершенствование техники прямых ударов на дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	07.12		Защита от ударов ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Защита от ударов ногами. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	09.12		Общие сведения о строении тела, органы пищеварения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору и гору. Тренировка на дороге.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	11.12		Строевые упражнения на месте, в движении	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	12.12		Общие и специальные	Занятие изучение	2		Общие подготовительные и специальные	Выработка привычки к регулярным и	А.Иванов. Кикбоксинг.

			подготовительные упражнения.	знаний, умений и навыков; тренировка.			подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	самостоятельным занятиям.	Спортивный зал, татами
8.	14.12		Совершенствование техники и тактики атакующих ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Каргер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	16.12		Подвижные игры.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	18.12		Обучение боковым и круговым ударам,	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	19.12		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	21.12		Специальная ходьба, бег, ускорения, эстафета	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору и гору. Тренировка на дороге. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
13.	23.12		Обучение двойным	Занятие	2		Обучение двойным ударам:	Выработка привычки к	Ю.Гришина. Общая

			ударам: прямой левый, прямой правый.	закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.			прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	регулярным и самостоятельным занятиям.	физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
14.	25.12		Формирование интеллектуальных способностей. Страховка.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения в само страховке и страховке партнера. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
15.	26.12		Формирование эмоциональных качеств. Настольный теннис.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
16.	28.12		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, силы.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, силы, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
17.	30.12		Успехи Российских и белгородских кикбоксеров. Развития специальной ударной выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

ЯНВАРЬ

1.	02.01		Важнейшие вопросы Правительства по вопросам физической	Занятие по изучению основ базовой	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал,
----	-------	--	--	-----------------------------------	---	--	--	--	---

			культуры и спорта.	техники кикбоксинга; тренировка.			выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.		татами.
2.	04.01		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	06.01		Совершенствование техники и тактики передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	08.01		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	09.01		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	11.01		Совершенствование боковых и круговых ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование боковых и круговых ударов, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	13.01		Обучение и совершенствование двойных ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	15.01		Упражнения в самообороне и	Занятие закрепление	2		Обучение и совершенствование техники	Формирование умения и желания оказывать	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг.

			страховке партнера.	знаний, умений и навыков; тренировка.			и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	помощь друг другу.	Спортивный зал, татами.
9.	16.01		Специальные упражнения для развития силы, выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	18.01		Специальные упражнения для развития точности движений.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
11.	20.01		Совершенствование техники и тактики атакующих ударов руками и ногами.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	22.01		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов руками и ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	23.01		Совершенствование ударов на ближней, средней, дальней дистанциях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

							ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.		
14.	25.01		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Каргер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
15.	27.01		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	29.01		Упражнения на гимнастических снарядах: акробатические упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
17.	30.01		Правила поведения в спортивных сооружениях, на тренировках.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Каргер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

ФЕВРАЛЬ

1.	01.02		Режим, значение режима для спортсменов.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Значение утренней зарядки, тренировки.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	03.02		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Каргер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	05.02		Совершенствование техники и тактики атакующих и ударов	Занятие применения знаний, умений и навыков;	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические

				тренировка.			дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях		снаряды
4.	06.02		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	08.02		Совершенствование ударов на ближней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	10.02		Совершенствование ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	12.02		Совершенствование ударов на дальней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	13.02		Совершенствование ударов на различных дистанциях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	15.02		Методические приемы освоения техники и тактики ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы освоения техники и тактики ударов. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	17.02		Методические приемы освоения	Занятие закрепление	2		Методические приемы освоения защиты. Обучение	Формирование умения и желания оказывать	В.Щитов. Современный

			защиты.	знаний, умений и навыков; тренировка.			защитным действиям в усложнённых условиях. . Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	помощь друг другу.	кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	19.02		Методические приемы овладения техники контрударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы овладения техники контрударов. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	20.02		Совершенствование ударов: рука - нога, нога - рука.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование двойным ударам: рука - нога, нога - рука. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
13.	22.02		Совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития точности движений. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
14.	24.02		Совершенствование ударов снизу по корпусу и простым атакам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование ударов снизу по корпусу и простым атакам. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
15.	26.02		Совершенствование боковым и круговым ударам, простым атакам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование боковым и круговым ударам, простым атакам. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
16.	27.02		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.

МАРТ

1.	01.03		Гигиена. Влияние разнообразных факторов на здоровье.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности	Гигиена. Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных,	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
----	-------	--	--	--	---	--	---	---	--

							спортивных помещениях.		
2.	03.03		Совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	05.03		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	06.03		Тренировка на снарядах. Совершенствование технических действий.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
5.	10.03		Защитные действия при перемещениях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики передвижения, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	12.03		Обучение защитным действиям в усложнённых условиях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики передвижения, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	13.03		Обучение боковым и круговым ударам,	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	15.03		Основные	Занятие	2		Основные методические	Формирование умения	А.Иванов.

			методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.			принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.	и желания оказывать помощь друг другу.	Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
9.	17.03		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	19.03		Утомление, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	20.03		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	22.03		Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах,	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.

							в условном, вольном боях		
13.	24.03		Совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики передвижения. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	26.03		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
15.	27.03		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
16.	29.03		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
17.	31.03		Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

АПРЕЛЬ

1.	02.04		Принципы физической подготовки кикбоксера. Боевая стойка кикбоксера.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, ПП безопасности	Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	03.04		Специальные имитационные упражнения	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	05.04		Специальные упражнения для развития точности	Занятие применения знаний,	2		Специальные упражнения для развития точности движений.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка

			движений.	умений и навыков; тренировка.				занятиям.	Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	07.04		Гигиена. Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
5.	09.04		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Строевые упражнения на месте, в движении. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	10.04		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	12.04		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	14.04		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	16.04		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

10.	17.04		Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
11.	19.04		Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	21.04		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	23.04		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
14.	24.04		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
15.	26.04		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

							дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.		
16.	28.04		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
17.	30.04		Формирование интеллектуального мышления. Атлетическая гимнастика: работа с утяжелителями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

МАЙ

1.	03.05		Успехи Российских и белгородских кикбоксеров на чемпионатах Европы, мира.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Строевые упражнения на месте, в движении.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	05.05		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	07.05		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	08.05		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	10.05		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

6.	12.05		Формирование творческого мышления.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития точности движений.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	14.05		Защита от ударов ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Защита от ударов ногами.Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	15.05		Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	17.05		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	19.05		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
11.	21.05		Упражнения с отягощениями.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
12.	22.05		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование ударов снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические

									снаряды
13.	24.05		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
14.	26.05		Обучение боковым и круговым ударам,	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
15.	28.05		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка	2		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
16.	29.05		Спортивная терминология. Правила соревнований.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Специальные имитационные упражнения: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	31.05		Специальные упражнения для развития специальной выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

ИЮНЬ

1.	02.06		Значение систематических	Занятие по изучению	2		Значение систематических занятий физической культуры	Формирование умения и желания оказывать	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал,
----	-------	--	--------------------------	---------------------	---	--	--	---	---------------------------------------

			занятий физической культуры и спортом.	основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.			и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Строевые упражнения на месте, в движении.	помощь друг другу.	татами
2.	04.06		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	05.06		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	07.06		Подвижные и спортивные игры.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	09.06		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	11.06		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	14.06		Упражнения с	Занятие	2		Упражнения с отягощениями.	Формирование умения	А.Иванов. Кикбоксинг.

			отягощениями.	применения знаний, умений и навыков; тренировка.			Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	и желания оказывать помощь друг другу.	Спортивный зал, татами
8.	16.06		Подвижные и спортивные игры.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	18.06		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка по кикбоксингу. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	19.06		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
11.	21.06		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	23.06		Подвижные и спортивные игры.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка по кикбоксингу. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	25.06		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.

							парах, на снарядах. Защита.		
14.	26.06		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.			Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
15.	28.06		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	30.06		Контрольные нормативы	Контрольное занятие	2		Контрольные нормативы	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

168 занятий

336

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

И.о. директора МБУДО БДДТ
П.А.Жандармова

«31» августа 2022 г.

Приказ № 470

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Кикбоксинг»,
автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 4 год

Возраст учащихся: 13 – 14 лет

Автор:
Киселев Олег Юрьевич,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» **физкультурно-спортивная.**

Образовательная программа предусматривает **два уровня сложности** в освоении обучающимися образовательной программы – **базовый и углубленный.**

Содержание дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной общеразвивающей программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития учащихся посредством занятий кикбоксингом.

Основные задачи базового уровня:

4-й год обучения

Обучающие:

- изучить историю и терминологию кикбоксинга;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии;
- обучать основным элементам и техникам кикбоксинга;
- познакомить с правилами соревнований кикбоксинга;
- создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- развивать общую физическую подготовленность, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, укреплять опорно-двигательный аппарат и костно-связочный аппарат;
- развивать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию, гибкость, общую выносливость, силу, силовую выносливость;
- создавать условия для формирования и развития творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по кикбоксингу.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- приучить учащихся посещать соревновательные мероприятия;

- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- развивать навыки работать в команде.

Здоровьесберегающие:

- содействовать формированию привычки здорового образа жизни учащихся;
- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- формировать здоровый образ жизни учащихся, путем составления правильного режима дня.
- содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся.

Планируемые результаты освоения образовательной программы на базовом уровне.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- о единой спортивной классификации и ее значении;
- структуру российских соревнований по кикбоксингу;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки кикбоксеров;
- классификация и терминология технических приемов;
- обязанности судей и способы судейства.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Общая и физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- прыжки, бег и метания;
- упражнения с предметами;
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);
- акробатические упражнения (углы, кувырки, перевороты, падения, стойки);
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут знать:

- организацию занимающихся кикбоксеров;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут уметь выполнять:

- базовые стойки кикбоксера;
- боевая стойка кикбоксера;
- различные передвижения;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).
- удары на месте по воздуху;
- удары в движении по воздуху;
- различные приемы защиты;
- одиночные удары по тяжелому мешку;
- передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита;
- осуществлять атакующие и контратакующие приемы, удары 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;
- осуществлять атакующие, контратакующие прямые удары, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;
- методы совершенствования собственной физической формы.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами кикбоксинга и подвижных игр;
- развивать физические качества по кикбоксингу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- играть в подвижные игры, и эстафеты.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут знать:

- приемы развития профессионально необходимые физические качества по кикбоксингу;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Учащиеся после 4 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 4 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки: в течении года провести не менее 5 боев в соревнованиях (классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, областных соревнованиях).

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Режим занятий.**Базовый уровень:**

4 год - 8 часов (2 часа 4 раза в неделю), всего 336 часов в год;

ПЛАН-ПРОГРАММА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Общий объем часов	336
1.1.		
1.2.	Обязательные предметные области	236
1.3.	Теоретические основы физической культуры и спорта	28
1.4.	Общая физическая подготовка	100
1.5.	Вид спорта кикбоксинг	108
1.6.	Вариативные предметные области	100
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	32
2.1.	Развитие творческого мышления	17
2.2.	Национальный региональный компонент	17
2.3.	Специальные навыки	17
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	17

Сдача переводных нормативов.**Предварительный контроль.**

Контрольные упражнения:

- Бег 30 м (5,6 – 5,0с)
- Челночный бег 3 x 10 м (13 - 13,5 с)
- Непрерывный бег в свободном темпе 10 - 12 мин.
- Подтягивания на перекладине (не менее 8 - 10 раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 - 15 раз)
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
- Прыжок в длину с места (не менее 115 - 130 см)
- Демонстрация технической подготовки по заданию тренера

Промежуточный контроль.

Контрольные упражнения:

- Подтягивание – 6-12 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре- 15 -20 раз.
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с: не менее 15 раз.
- Прыжок в длину с места не менее 120 - 130 см.

- ТТМ по заданию тренера.

Итоговый контроль.

Контрольные упражнения:

- Бег 30 м (не более 5,6 с).
- Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с).
- Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
- Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз).
- Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз).
- Прыжок в длину с места (не менее 130 см).
- ТТМ по заданию тренера.

В конце учебного года каждый учащийся принимает участие в соревнованиях муниципального, регионального уровня и центрального федерального округа.

Список литературы

1. А.Борисов. О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
2. Е.Головин. Программа по кикбоксингу.
3. Е.Ковалев. Как стать кикбоксером.
4. В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов.
5. С.Гогонин. Спортивные боевые единоборства.
6. В.Щитов. Современный кикбоксинг.
7. А.Иванов. Кикбоксинг.
8. Ю.Гришина. Общая физическая подготовка.
9. К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг.
10. В.Орехова. Секреты гибкости.
11. И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов.
12. Б.Андерсон. Растяжки для каждого.
13. А.Фалеев. Силовые тренировки.
14. В.Черемисимов. Биохимия.

Календарно-тематический план предпрофессиональной программы по кикбоксингу группы Б-4

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
СЕНТЯБРЬ									
1.	01.09		Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности.	Физическая культура в системе народного образования. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
2.	02.09		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Стадион, парковая зона.
3.	05.09		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	К.Картер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
4.	06.09		Подвижные и спортивные игры.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	08.09		Упражнения на гимнастических снарядах:	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	09.09		Совершенствование техники и тактики	Занятие закрепление	2		Совершенствование техники и тактики передвижения,	Формирование дисциплинированности	К.Картер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный

			передвижения..	знаний, умений и навыков; тренировка.			прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях.	и требовательности себе.	зал, татами.
7.	12.09		Специальные упражнения для развития быстроты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
8.	13.09		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции; боковых и снизу ударов ближней дистанции и защита.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	15.09		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
10.	16.09		Обучение и совершенствование ударов на дальней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
11.	19.09		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
12.	20.09		Эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Совершенствование техники и тактики боковых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.

13.	22.09		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
14.	23.09		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
15.	26.09		Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
16.	27.09		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение простым контратакам, защитным действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
17.	29.09		Защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
18.	30.09		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

ОКТАБРЬ

1.	03.10		История зарождения кикбоксинга в мире, России, родном городе.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности.	Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Общие физические и специальные физические упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
2.	04.10		Прыжки с места, с разбега, в длину, в	Занятие закрепление	2		Международные связи спортсменов. Спортивные	Выработка привычки к регулярным и	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный

			высоту, прыжки с преодолением препятствий.	знаний, умений и навыков; тренировка.			игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, регби	самостоятельным занятиям.	зал, татами.
3.	06.10		Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	07.10		Защита от ударов ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
5.	10.10		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	11.10		Отработка защит.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Принципы спортивной подготовки. Отработка защит. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	13.10		Специальные упражнения для развития быстроты.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	14.10		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
9.	17.10		Боевые дистанции: ближняя, средняя,	Занятие применения знаний,	2	Кости (названия), мышцы (названия),	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические

			дальняя дистанции.	умений и навыков; тренировка.		функции и взаимодействие органов.	боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	занятиям.	снаряды
10.	18.10		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	20.10		Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами..
12.	21.10		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	24.10		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при перемещениях вперед, в сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
14.	25.10		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
15.	27.10		Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука. Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер. Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
16.	28.10		Обучение и совершенствование	Занятие применения	2		Спортивные и подвижные и игры, эстафеты: игры с мячом,	Формирование дисциплинированности	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

			техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.	знаний, умений и навыков; тренировка.			с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	и требовательности себе.	
17.	31.10		Специальные упражнения для развития точности движений.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Упражнения для развития точности движений. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

НОЯБРЬ

1.	01.11		Гигиена. Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, , на улице, П/П безопасности.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	03.11		Совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики передвижения. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	07.11		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	08.11		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	10.11		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
6.	11.11		Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Занятие применения знаний, умений и	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации,	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды.

				навыков; тренировка.			ловкости, чувства дистанции.		
7.	14.11		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	15.11		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	17.11		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов снизу, на средней и ближней дистанциях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Сведения о кровообращении, состав и значение крови.	Обучение и совершенствование техники и тактики ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	18.11		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	21.11		Специальные упражнения для развития быстроты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
12.	22.11		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды.
13.	24.11		Специальные упражнения для	Занятие по изучению основ базовой	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями,	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал,

			развития быстроты.	техники кикбоксинга; тренировка.			спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	занятиям.	татами, гимнастические снаряды
14.	25.11		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
15.	28.11		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Казакеев. Как стать кикбоксером. Спортивный зал, татами.
16.	29.11		Формирование творческого мышления. Совершенствование круговых ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

ДЕКАБРЬ

1.	01.12		Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов и спортсменов Белгородчины.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спортзале, , на улице, П/П безопасности.	Общие специальные подготовительные упражнения. Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	02.12		Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками..	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	05.12		Совершенствование техники прямых ударов на дистанции.	Занятие закрепление знаний,	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	Ю.Гришина.Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами,

				умений и навыков; тренировка.			дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	занятиям.	гимнастические снаряды
4.	06.12		Защита от ударов ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Защита от ударов ногами. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	08.12		Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору и гору. Тренировка на дороге.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	09.12		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	12.12		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	13.12		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	15.12		Подвижные и спортивные игры.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	Сердце и сосуды.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами. гимнастические снаряды
10.	16.12		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие закрепление	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым	Выработка привычки к регулярным и	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный

				знаний, умений и навыков; тренировка.			атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	самостоятельным занятиям.	зал, татами.
11.	19.12		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	20.12		Специальная ходьба, бег, ускорения, эстафета	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору и гору. Тренировка на дороге. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
13.	22.12		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
14.	23.12		Обучение защитным действиям.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
15.	26.12		Упражнения в само страховке и страховке партнера.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
16.	27.12		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков;	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

				тренировка.			упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.		
17.	29.12		Специальные имитационные упражнения в строю.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
18.	30.12		Подвижные и спортивные игры.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами. гимнастические снаряды

ЯНВАРЬ

1.	02.01		Правила поведения в спортооружениях, на тренировках.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, ПП безопасности.	Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	03.01		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
3.	05.01		Совершенствование техники и тактики передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами. гимнастические снаряды
4.	06.01		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	09.01		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	10.01		Совершенствование боковых и круговых	Занятие применения	2		Совершенствование боковых и круговых ударов, простым	Выработка привычки к регулярным и	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал,

			ударов.	знаний, умений и навыков; тренировка.			атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	самостоятельным занятиям.	татами, гимнастические снаряды
7.	12.01		Обучение и совершенствование двойных ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	13..01		Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами..
9.	16.01		Специальные упражнения для развития силы, выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	17.01		Специальные упражнения для развития точности движений.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
11.	19.01		Совершенствование техники и тактики атакующих ударов руками и ногами.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами..
12.	20.01		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов руками и ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков;	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях;	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

				тренировка.			боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.		
13.	23.01		Совершенствование ударов на ближней, средней, дальней дистанциях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
14.	24.01		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
15.	26.01		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	27.01		Упражнения на гимнастических снарядах: акробатические упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
17.	30.01		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
18.	31.01		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

ФЕВРАЛЬ

1.	02.02		Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация.	Занятие изучение знаний, умений и навыков;	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности.	Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Значение утренней зарядки, тренировки.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
----	-------	--	---	--	---	---	--	--	--

				тренировка.					
2.	03.02		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер. Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами..
3.	06.02		Совершенствование техники и тактики атакующих и ударов	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	07.02		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	09.02		Совершенствование ударов на ближней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	10.02		Совершенствование ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	13.02		Совершенствование ударов на дальней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	14.02		Совершенствование ударов на различных дистанциях.	Занятие закрепление знаний,	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения,	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный

				умений и навыков; тренировка.			прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.		зал, татами.
9.	16.02		Методические приемы освоения техники и тактики ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Нервная система.	Методические приемы освоения техники и тактики ударов. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	17.02		Методические приемы освоения защиты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы освоения защиты. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. . Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	20.02		Методические приемы овладения техникой контрударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы овладения техникой контрударов. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	21.02		Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
13.	24.02		Упражнения с отягощениями.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
14.	27.02		Обучение боковым и круговым ударам. Обучение защитным действиям.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

							усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.		
15.	28.02		Подвижные и спортивные игры.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

МАРТ

1.	02.03		Гигиена. Влияние разнообразных факторов на здоровье.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности.	Гигиена. Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	03.03		Совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	06.03		Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина.Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	07.03		Тренировка на снарядах. Совершенствование технических действий.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Тренировка на снарядах. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
5.	09.03		Защитные действия при перемещениях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики передвижения, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	10.03		Обучение защитным действиям в	Занятие применения	2		Совершенствование техники и тактики передвижения,	Выработка привычки к регулярным и	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный

			усложнённых условиях.	знаний, умений и навыков; тренировка.			защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	самостоятельным занятиям.	зал, татами, гимнастические снаряды
7.	13.03		Обучение боковым и круговым ударам,	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	14.03		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Вред курения, алкоголя, наркотиков.	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
9.	16.03		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами. гимнастические снаряды
10.	17.03		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	20.03		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина.Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

							теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.		
12.	21.03		Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
13.	23.03		Совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики передвижения. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	24.03		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
15.	27.03		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами..
16.	28.03		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
17.	30.03		Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
18.	31.03		Комбинированные эстафеты и спортивные игры.	Занятие закрепление знаний,	2		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный

				умений и навыков; тренировка.				занятиям.	зал, татами.
--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	-----------	--------------

АПРЕЛЬ

1.	03.04		Принципы физической подготовки кикбоксера. Боевая стойка кикбоксера.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности.	Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	04.04		Специальные имитационные упражнения	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер,Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	06.04		Специальные упражнения для развития точности движений.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития точности движений.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина.Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	07.04		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
5.	10.04		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Строевые упражнения на месте, в движении. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	11.04		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	13.04		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

							средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.		
8.	14.04		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	17.04		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	18.04		Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
11.	20.04		Комбинированные эстафеты и спортивные игры.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	21.04		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	24.04		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
14.	25.04		Обучение и совершенствование техники и тактики	Занятие закрепление знаний,	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

			контратакующих приемов.	умений и навыков; тренировка.			приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.		
15.	27.04		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	28.04		Защитные действия при перемещениях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники и тактики передвижения, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

МАЙ

1.	02.05		Успехи Российских и белгородских кикбоксеров на чемпионатах Европы, мира.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности.	Строевые упражнения на месте, в движении.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	04.05		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	05.05		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	08.05		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на ближней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами..

5.	11.05		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	12.05		Защита от ударов ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Защита от ударов ногами.Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
7.	15.05		Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	16.05		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
9.	18.05		Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
10.	19.05		Упражнения с отягощениями.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
11.	22.05		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование ударов снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

12.	23.05		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	25.05		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	26.05		Комбинированные эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка	2		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
15.	29.05		Специальные упражнения для развития специальной выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
16.	30.05		Подвижные и спортивные игры.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

ИЮНЬ

1.	01.06		Значение систематических занятий физической культуры и спортом.	Занятие по изучению основ базовой техники кикбоксинга; тренировка.	2	ТБ в спортзале, на улице, П/П безопасности.	Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Строевые упражнения на месте, в движении.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	02.06		Общие подготовительные и специальные подготовительные	Занятие применения знаний, умений и	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

			упражнения.	навыков; тренировка.			с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.		
3.	05.06		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
4.	06.06		Подвижные и спортивные игры.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	08.06		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
6.	09.06		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	13.06		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	15.06		Подвижные и спортивные игры.	Занятие изучение знаний,	2	Правила и приемы закаливания солнцем,	Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный

				умений и навыков; тренировка.		воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.	предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.		зал, татами.
9.	16.06		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	19.06		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
11.	20.06		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
12.	22.06		Подвижные и спортивные игры.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	23.06		Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.	Формирование дисциплинированности и требовательности себе.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
14.	26.06		Специальные упражнения для развития общей выносливости.				Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
15.	27.06		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний,	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах:	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические

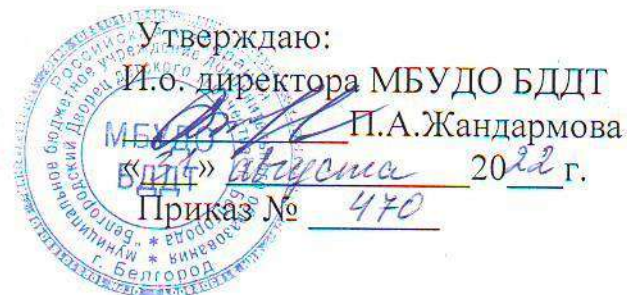
				умений и навыков; тренировка.			канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	занятиям.	снаряды
16.	29.06		Подвижные и спортивные игры.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование умения и желания оказывать помощь друг другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

168 занятий

336 ч.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта

«Кикбоксинг»,

автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 5 год

Возраст учащихся: 15 – 16 лет

Автор:
Халтурин Ильнур Николаевич,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы «Кикбоксинг» **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения дополнительной предпрофессиональной программы – **базовый**.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством занятий кикбоксингом.

Основные задачи базового уровня:

5-й год обучения

Обучающие:

- изучить основы положения системы физического воспитания, единой спортивной классификации;
- познакомить с выступлением российских спортсменов на международных соревнованиях по кикбоксингу;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии;
- совершенствовать элементы техники и тактики кикбоксинга;
- создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- совершенствовать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию движений, гибкость, общую выносливость;
- создавать условия для формирования и развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Воспитательные:

- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- приучить обучающихся посещать соревновательные мероприятия;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении обучающихся детского объединения;
- поддерживать стремление у обучающихся самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать навыки работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня, особенно в соревновательный период;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- содействовать формированию объективных и субъективных данных самоконтроля;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

**Планируемые результаты освоения дополнительной
предпрофессиональной программы на базовом уровне**

***Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:***

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными кикбоксерами;
- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятия;
- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям кикбоксингом. Оказание первой доврачебной помощи;
- требования к организации и проведению соревнований;
- особенности организации и проведения соревнований по кикбоксингу;
- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – кикбоксеров;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

***Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области
«Общая физическая подготовка» будут уметь выполнять:***

- передвигаться с мячом в руках и взаимодействовать с партнерами;
- индивидуальные технические элементы: броски, передачи и ловлю мяча;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против соперника;
- тактические задания в парах, тройках, четверках для организации защиты;

- участвовать в соревновательной деятельности;
- умения вести протокол соревнования;
- умения оценивать физические качества по трем показателям.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут знать:

- организацию обучающихся кикбоксеров на месте;
- организацию обучающихся кикбоксеров с партнером на месте;
- организацию обучающихся кикбоксеров без партнера в движении;
- организацию обучающихся кикбоксеров с партнером в движении;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут уметь выполнять:

- базовые стойки кикбоксера;
- боевая стойка кикбоксера;
- передвижения в базовых стойках;
- передвижения в боевых стойках;
- и в передвижении выполнение базовой техники;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- удары на месте по воздуху;
- удары в движении по воздуху;
- различные приёмы защиты;
- одиночные удары по тяжелому мешку;

- техника и тактика атакующих, контратакующих прямых ударов , 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.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;
- методы совершенствования собственной физической формы.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами кикбоксинга и подвижных игр;
- развивать физические качества по кикбоксингу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.;
- играть в подвижные игры, и эстафеты.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области;
- международные соревнования кикбоксеров с участием Белгородских кикбоксеров.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут знать:

- приемы развития профессионально необходимые физические качества по кикбоксингу;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

Режим занятий.

Базовый уровень: 5 год (14-15 лет) – 10 часов (2 часа 5 раза в неделю), всего 420 часов в год.

ПЛАН-ПРОГРАММА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.1.1.	Общий объем часов	420
1.2.	Обязательные предметные области	296

1.3.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52
1.4.	Общая физическая подготовка	122
1.5.	Вид спорта кикбоксинг	122
1.6.	Вариативные предметные области	124
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	36
2.1.	Развитие творческого мышления	22
2.2.	Национальный региональный компонент	22
2.3.	Специальные навыки	22
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	22

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 5 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки: в течение года провести не менее 10 соревновательных поединков:

- все поединки – отлично;
- 70-80 % - хорошо;
- 50-60 % - удовлетворительно.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Техника одиночных ударов руками и ногами на месте, в движении по воздуху;	
	Бой с «тенью» по заданию.	

Сдача переводных нормативов. Предварительный контроль.

Контрольные упражнения:

- Бег 30м.: 5,6 – 5,0 сек.
- Бег 100 метров: не более 15сек.
- Бег 1000 метров: не более 3,5 минут.
- Подтягивание – 12 – 15 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре- 15 -40 раз.
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с: не менее 15 раз.
- Прыжок в длину с места не менее 170 - 180 см.
- Кол-во ударов ногами за 10 сек.- 12-18 раз.
- Кол-во ударов руками за 1 мин.- 130-155 раз.

Промежуточный контроль, 1 полугодие

Контрольные упражнения:

- Подтягивание – 12 – 15 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре- 15 -40 раз.
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с: не менее 15 раз.
- Прыжок в длину с места не менее 170 - 185 см.
- Кол-во ударов ногами за 10 сек.- 12-18 раз.
- Кол-во ударов руками за 1 мин.- 130-155 раз.

Промежуточный контроль, 2 полугодие

Контрольные упражнения

- Бег 30 м (5,6 - 5 с)
- Бег 100 м (не более 15 - 14 с)
- Бег 1000 м (не более 3 мин.)
- Подтягивания на перекладине (12 - 15 раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (13 - 15 раз)
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
- Прыжок в длину с места (170 - 190 см)
- Кол-во ударов ногами за 10 сек.- 12-18 раз.
- Кол-во ударов руками за 1 мин.- 130 - 155 раз.

Спортивный разряд – 2 спортивный

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. приказом Минспорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449).
2. Б. Андерсон Растяжка для каждого/Пер. с англ. О. Т. Белошеев – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
3. Борисов А. Н. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Постатейный комментарий к Федеральному закону. Юстицинформ, 2009. – 170 с.
4. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997.-352 с.
5. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик, киктайбоксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Ульяновск, изд-во ООО «ЛитРес», 2009, - 25 с.
6. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land», - 1994. – 310с.
7. Казакеев Е. Как стать кикбоксером или 10 шагов к безопасности – интеллектуальная издательская система Ridero.ru, 2015. - 158 с.
8. Кэрон Картер и Ги Мезгер. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. - М.,: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. -XXVI, 373, [1] с.: ил. - (Шаг за шагом).
9. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособи. Москва, изд-во Москомспорт, 2009, - 112 с.
10. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/ Пер. с англ. В. Орехова.- М.: ТЕРРА, 1997. – 144с.
11. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов/Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 224 с.
12. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. – М.: MapT, 2006. – 320 с.
13. Черемисинов В. Н.. Биохимия: учебное пособие. Москва: издательство «Физическая культура» - 352 с.
14. Щитов В. Современный кикбоксинг. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 544 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.fkr.ru/regions/>) Белгородская региональная спортивная общественная организация.
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

Календарно-тематический план по кикбоксингу группы Б-5

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактически				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
СЕНТЯБРЬ									
1.	03.09		Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Строевые упражнения на месте, в движении.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
2.	04.09		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	05.09		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
4.	06.09		Подвижные и спортивные игры	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	07.09		Установка на деятельность.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
6.	10.09		Специальные упражнения для развития силы.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
7.	11.09		Зал для занятий кикбоксингом. Татами	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами

8.	12.09		Основные положения системы физического воспитания	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	13.09		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
10.	14.09		Совершенствование техники и тактики прямых ударов руками.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов руками на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
11.	17.09		Совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
12.	18.09		Подвижные игры	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
13.	19.09		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта в РФ.	Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	20.09		Специальные упражнения для развития гибкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
15.	21.09		Уход и бережное отношение к спортивной форме	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

16.	24.09		Принципы физической подготовки кикбоксера.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю, дальнюю дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
17.	25.09		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
18.	26.09		Создание ситуации успеха.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И. Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
19.	27.09		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами гимнастические снаряды
20.	28.09		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

ОКТАБРЬ

1.	01.10		Кикбоксинг на международной арене.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	02.10		Упражнения с отягощениями.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	03.10		Совершенствование ударов по корпусу и в голову	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	04.10		Спортивные игры, эстафета.	Занятие формирование знаний, умений и	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические

				навыков; тренировка.			предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.		снаряды
5.	05.10		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	08.10		Техника ударов на ближней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	9.10		Техника ударов на средней дистанции	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	10.10		Техника ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
9.	11.10		Общие сведения о строении организма человека.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога – рука.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	12.10		Упражнения с отягощениями.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	15.10		Основные положения системы физического воспитания.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	16.10		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту.	Занятие формирование знаний, умений и навыков;	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

				тренировка.					
13.	17.10		Установка на деятельность.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Успехи спортсменов города и России на международном уровне.	Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	18.10		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	19.10		Совершенствование техники и тактики контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	22.10		Судейская терминология, жесты.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	23.10		Режим, значение режима спортсменов в период тренировок.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
18.	24.10		Создание ситуации успеха.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	25.10		Правила соревнований. Определение победителей.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	26.10		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков;	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

				тренировка.			бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.		
21.	29.10		Совершенствование боковых и круговых ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
22.	30.10		Сравнение полученных результатов с предполагаемым.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
23.	31.10		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

НОЯБРЬ

1.	01.11		Правила поведения в спортивном зале и на тренировках.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	02.11		Обучение защитным действиям от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	05.11		Соблюдение техники безопасности на занятиях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	06.11		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

							игры, плавание.		
5.	07.11		Уход за инвентарем и спортивной формой.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	08.11		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	09.11		Специальные упражнения для развития ловкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	12.11		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
9.	13.11		Основы допингового контроля.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога – рука.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	14.11		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	15.11		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

12.	16.11		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	19.11		Форма кикбоксера.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Анатомия и физиология человека.	Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога – рука.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	20.11		Умение самостоятельно подготовить и провести занятие.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	21.11		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	22.11		Установка на деятельность	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
17.	23.11		Недопустимость вредных привычек	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
18.	26.11		Успехи Российских кикбоксёров.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	27.11		Выявление типичных ошибок при проведении поединка.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	28.11		Единая Всероссийская спортивная классификация.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	29.01		Федеральный стандарт подготовки кикбоксеров.	Занятие применения	2		Контрудары на опережение, после	Формирование доброжелательного	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов.

				знаний, умений и навыков; тренировка.			блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	отношения друг к другу.	Спортивный зал, татами. Экипировка.
22.	30.11		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

ДЕКАБРЬ

1.	03.12		Режим, значение режима спортсменов в период тренировок	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	04.12		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	05.12		Совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	06.12		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	07.12		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	10.12		Совершенствование техники ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

7.	11.12		Принципы физической подготовки кикбоксера.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	12.12		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
9.	13.12		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	14.12		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	17.12		Установка на деятельность.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	18.12		Специальные упражнения для развития силы, ловкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	19.12		Основы допингового контроля.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: совершенствование ближней, средней, дальней дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	20.12		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	21.12		Совершенствование техники и тактики прямых ударов руками.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов руками на ближней, средней и	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

							дальней дистанциях.		
16.	24.12		Морально-волевые качества в процессе занятий кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	25.12		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
18.	26.12		Совершенствование техники и тактики контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	27.12		Обучение двойным ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	28.12		Обучение защитным действиям.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	31.12		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

ЯНВАРЬ

1	02.01		Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков;	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице.	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
---	-------	--	---	---	---	--	---	---	--

				тренировка.			Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация.		
2	03.01		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
3	04.01		Показания и противопоказания к занятиям спортом	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4	08.01		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
5	09.01		Основные принципы организации и проведения тренировочных занятий	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение самостоятельно подготовить и провести занятие. Организация проведения утренней зарядки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
6	10.01		Специальные упражнения для развития силы.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7	11.01		Установка на деятельность.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8	14.01		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
9	15.01		Индивидуальный подход в	Занятие	2		Бой с тенью, в парах, на	Выработка привычки к	А.Иванов. Кикбоксинг.

			обучении кикбоксингом.	закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.			снарядах, в условном, вольном боях.	регулярным и самостоятельным занятиям.	Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
10	16.01		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11	17.01		Обучение двойным ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12	18.01		Обучение боковым ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13	21.01		Обучение защитным действиям.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
14	22.01		Обучение контрударам на опережение	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение контрударам на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15	23.01		Подвижные и спортивные игры. Защита уходами с линии атаки.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16	24.01		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам. Обучение защитным действиям при	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

							ударах ногами в верхний и средний уровни.		
17	25.01		Обучение защитным действиям при ударах ногами	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
18	28.01		Контрудары на опережение, после блокирующих действий.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19	29.01		Совершенствование ударов на отходе, удары на смещениях с линии атаки.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование ударов на отходе. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
20.	30.01		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
21	31.01		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

ФЕВРАЛЬ

1.	01.02		Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
2.	04.02		Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

							голове. Упражнения в положении на мосту.		
3.	05.02		Совершенствование техники и тактики атакующих ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	06.02		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	07.02		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
6.	08.02		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	11.02		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	12.02		Совершенствование техники ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
9.	13.02		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков;	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами.

				тренировка.			движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.		Экипировка.
10.	14.02		Совершенствование техники ударов руками и ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	15.02		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	18.02		Совершенствование техники защит от ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	19.02		Обучение ударам снизу по корпусу и атакам одиночными ударами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Гигиенические требования к регулярным занятиям кикбоксингом.	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
14.	20.02		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	21.02		Специальные упражнения для развития ударной выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	22.02		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

							отягощениями.		
17.	25.02		Упражнения с отягощениями, упражнения на снарядах	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
18.	26.02		Специальные упражнения для развития ударной выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
19.	27.02		Подвижные и спортивные игры.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	28.02		Обучение защитным действиям.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

МАРТ

1.	01.03		Объективные данные самоконтроля.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	04.03		Совершенствование техники и тактики атакующих ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
3.	05.03		Совершенствование техники и тактики	Занятие применения	2		Обучение и совершенствование	Формирование доброжелательного	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства.

			контратакующих ударов.	знаний, умений и навыков; тренировка.			техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	отношения друг к другу.	Спортивный зал, татами.
4.	06.03		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
5.	07.03		Субъективные данные самоконтроля.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
6.	11.03		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
7.	12.03		Совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	.	Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	13.03		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней, средней и дальней дистанциях. Защита от ударов. Совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
9.	14.03		Самоконтроль. Его значение и содержание.	Занятие применения знаний, умений и навыков;	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах:	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

				тренировка.			канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.		
10.	15.03		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
11.	18.03		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	19.03		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
13.	20.03		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	21.03		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

15.	22.03		Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами гимнастические снаряды
16.	25.03		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
17.	26.03		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
18.	27.03		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	28.03		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	29.03		Совершенствование техники и тактики контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

АПРЕЛЬ

1.	01.04		Значение сотрудничества в области спорта.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, регби, настольный теннис.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
2.	02.04		Общие сведения о строении организма человека.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	03.04		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	04.04		Первые соревнования кикбоксеров в России, в Белгороде	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	05.04		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями .	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
6.	08.04		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	09.04		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	10.04		Совершенствование техники и тактики прямых ударов руками.	Занятие применения знаний, умений и навыков;	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами

				тренировка.			ударов руками на ближней, средней и дальней дистанциях.		
9.	11.04		Совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами на ближней, средней и дальней дистанциях.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер. Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	12.04		Подвижные и спортивные игры.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	15.04		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	16.04		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	17.04		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	18.04		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
15.	19.04		Бой с тенью, на снарядах, в условном бою.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

							ударов на различных дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах.		
16.	22.04		Выявление типичных ошибок при проведении поединка.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
17.	23.04		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение контрударам на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
18.	24.04		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	25.04		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	26.04		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	29.04		Сравнение полученных результатов с предполагаемым.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки,	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.

							перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.		
22.	30.04		Обучение контрударам на опережение	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение контрударам на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

МАЙ

1.	02.05		Установка на деятельность	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
2.	03.05		Совершенствование передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
3.	06.05		Совершенствование боевых дистанций.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
4.	07.05		Методические приемы обучения техники ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемах, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
5.	08.05		Методические приёмы обучения техники защит от ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника защита от ударов ногами в верхний и средний уровни. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	10.05		Методические приёмы обучения техники контрударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение техники контрударов на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	13.05		Создание ситуации успеха.	Занятие формирование знаний, умений и навыков;	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

				тренировка.			Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.		
8.	14.05		Специальные упражнения для развития быстроты, точности движений.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	15.05		Уход и бережное отношение к спортивной форме.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Самоконтроль. Его значение и содержание.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	16.05		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	17.05		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	20.05		Обучение защитным действиям при ударах ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	21.05		Контрудары на опережение, после блокирующих действий.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	22.05		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

15.	23.05		Создание ситуации успеха.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Умение провести подготовительную, основную и заключительную части занятия; анализ и внесение корректировок. Организация проведения утренней зарядки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	24.05		Начало поединка. Разрыв дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
17.	27.05		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку,	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемах, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
18.	28.05		Спортивная терминология. Правила соревнований.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
19.	29.05		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, регби, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
20.	30.05		Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	31.05		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные спортивные игры, эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

прыжками, с метанием.

ИЮНЬ

1.	03.06		Правила поведения в спортивном зале и на тренировках.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
2.	04.06		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
3.	05.06		Совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалесев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
4.	06.06		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
5.	07.06		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	10.06		Совершенствование техники ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	11.06		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов .	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	13.06		Совершенствование техники и тактики	Занятие применения	2		Обучение и совершенствование	Формирование доброжелательного	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал,

			контратакующих приемов.	знаний, умений и навыков; тренировка.			техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	отношения друг к другу.	татами.
9.	14.06		Обучение и совершенствование двойным ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	17.06		Обучение и совершенствование защитным действиям.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	18.06		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	19.06		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	20.06		Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	21.06		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
15.	24.06		Подвижные игры и эстафеты.	Занятие формирование	2		Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом;	Формирование доброжелательного	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка

				знаний, умений и навыков; тренировка.			игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	отношения друг к другу.	Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	25.06		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
17.	26.06		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
18.	27.06		Специальные имитационные упражнения в строю.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
19.	28.06		Упражнения с отягощениями.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
20.	30.06		Контрольные нормативы.	Контрольное занятие	2		Контрольные нормативы.		

210 занятий

420 ч.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2022 г.
Протокол № 1



Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта

«Кикбоксинг»,
автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 6 год

Возраст учащихся: 15 – 16 лет

Автор:
Киселев Олег Юрьевич,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы «Кикбоксинг» **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения дополнительной предпрофессиональной программы – **базовый**.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством занятий кикбоксингом.

Основные задачи базового уровня:

6-й год обучения

Обучающие:

- изучить основы положения системы физического воспитания, единой спортивной классификации;
- познакомить с выступлением российских спортсменов на международных соревнованиях по кикбоксингу;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии;
- совершенствовать элементы техники и тактики кикбоксинга;
- создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- совершенствовать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию движений, гибкость, общую выносливость;
- создавать условия для формирования и развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Воспитательные:

- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- приучить обучающихся посещать соревновательные мероприятия;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении обучающихся детского объединения;
- поддерживать стремление у обучающихся самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать навыки работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня, особенно в соревновательный период;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- содействовать формированию объективных и субъективных данных самоконтроля;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

**Планируемые результаты освоения дополнительной
предпрофессиональной программы на базовом уровне**

***Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:***

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными кикбоксероми;
- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятия;
- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям кикбоксингом. Оказание первой доврачебной помощи;
- требования к организации и проведению соревнований;
- особенности организации и проведения соревнований по кикбоксингу;
- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – кикбоксеров;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

***Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области
«Общая физическая подготовка» будут уметь выполнять:***

- передвигаться с мячом в руках и взаимодействовать с партнерами;
- индивидуальные технические элементы: броски, передачи и ловлю мяча;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против соперника;

- тактические задания в парах, тройках, четверках для организации защиты;

- участвовать в соревновательной деятельности;

- умения вести протокол соревнования;

- умения оценивать физические качества по трем показателям.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут знать:

- организацию занимающихся кикбоксеров на месте;

- организацию занимающихся кикбоксеров с партнером на месте;

- организацию занимающихся кикбоксеров без партнера в движении;

- организацию занимающихся кикбоксеров с партнером в движении;

- усвоение приема по заданию тренера;

- условный бой по заданию;

- вольный бой;

- спарринг.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут уметь выполнять:

- базовые стойки кикбоксера;

- боевая стойка кикбоксера;

- передвижения в базовых стойках;

- передвижения в боевых стойках;

- и в передвижении выполнение базовой техники;

- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);

- удары на месте по воздуху;

- удары в движении по воздуху;

- различные приёмы защиты;

- одиночные удары по тяжелому мешку;

- техника и тактика атакующих, контратакующих прямых ударов , 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.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;

- методы совершенствования собственной физической формы.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами кикбоксинга и подвижных игр;

- развивать физические качества по кикбоксингу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.;

- играть в подвижные игры, и эстафеты.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области;
- международные соревнования кикбоксеров с участием Белгородских кикбоксеров.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут знать:

- приемы развития профессионально необходимые физические качества по кикбоксингу;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Обучающиеся после 6 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

Режим занятий.

Базовый уровень: 6 год (15-16 лет) – 10 часов (2 часа 5 раза в неделю), всего 420 часов в год.

ПЛАН-ПРОГРАММА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.1.1.	Общий объем часов	420
1.2.	Обязательные предметные области	296
1.3.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52
1.4.	Общая физическая подготовка	122
1.5.	Вид спорта кикбоксинг	122
1.6.	Вариативные предметные области	124
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	36
2.1.	Развитие творческого мышления	22
2.2.	Национальный региональный компонент	22
2.3.	Специальные навыки	22
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	22

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 6 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки: в течении года провести не менее 10 соревновательных поединков:

- все поединки – отлично;
- 70-80 % - хорошо;
- 50-60 % - удовлетворительно.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Техника одиночных ударов руками и ногами на месте, в движении по воздуху;	
	Бой с «тенью» по заданию.	

Сдача переводных нормативов. Предварительный контроль.

Контрольные упражнения:

- Бег 30м.: 5,6 – 5,0 сек.
- Бег 100 метров: не более 15сек.
- Бег 1000 метров: не более 3,5 минут.
- Подтягивание – 12 – 15 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре- 15 -40 раз.
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с: не менее 15 раз.
- Прыжок в длину с места не менее 170 - 180 см.
- Кол-во ударов ногами за 10 сек.- 12-18 раз.
- Кол-во ударов руками за 1 мин.- 130-155 раз.

Промежуточный контроль, 1 полугодие

Контрольные упражнения:

- Подтягивание – 12 – 15 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре- 15 -40 раз.
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с: не менее 15 раз.
- Прыжок в длину с места не менее 170 - 185 см.
- Кол-во ударов ногами за 10 сек.- 12-18 раз.
- Кол-во ударов руками за 1 мин.- 130-155 раз.

Промежуточный контроль, 2 полугодие

Контрольные упражнения

- Бег 30 м (5,6 - 5 с)
- Бег 100 м (не более 15 - 14 с)
- Бег 1000 м (не более 3 мин.)
- Подтягивания на перекладине (12 - 15 раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (13 - 15 раз)
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
- Прыжок в длину с места (170 - 190 см)

- Кол-во ударов ногами за 10 сек.- 12-18 раз.
- Кол-во ударов руками за 1 мин.- 130 - 155 раз.

Спортивный разряд – 1 спортивный

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. приказом Минспорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449).

2. Б. Андерсон Растяжка для каждого/Пер. с англ. О. Т. Белошеев – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
3. Борисов А. Н. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Постатейный комментарий к Федеральному закону. Юстицинформ, 2009. – 170 с.
4. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997.-352 с.
5. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик, киктайбоксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Ульяновск, изд-во ООО «ЛитРес», 2009, - 25 с.
6. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land», - 1994. – 310с.
7. Казакеев Е. Как стать кикбоксером или 10 шагов к безопасности – интеллектуальная издательская система Ridero.ru, 2015. - 158 с.
8. Кэрон Картер и Ги Мезгер. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. - М.;; ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. -XXVI, 373, [1] с.: ил. - (Шаг за шагом).
9. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособи. Москва, изд-во Москомспорт, 2009, - 112 с.
10. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/ Пер. с англ. В. Орехова.- М.: ТЕРРА, 1997. – 144с.
11. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов/Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 224 с.
12. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. – М.: МарТ, 2006. – 320 с.
13. Черемисинов В. Н.. Биохимия: учебное пособие. Москва: издательство «Физическая культура» - 352 с.
14. Щитов В. Современный кикбоксинг. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 544 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.fkr.ru/regions/>) Белгородская региональная спортивная общественная организация.
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

Календарно-тематический план по кикбоксингу группы Б-6

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактически				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
СЕНТЯБРЬ									
1.	02.09		Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Строевые упражнения на месте, в движении.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
2.	03.09		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	04.09		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
4.	06.09		Подвижные и спортивные игры	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	07.09		Установка на деятельность.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
6.	09.09		Специальные упражнения для развития силы.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
7.	10.09		Зал для занятий	Занятие	2		Метание теннисного мяча,	Формирование	А.Фалеев. Силовые

			кикбоксингом. Татами	формирование знаний, умений и навыков; тренировка.			камней, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.	доброжелательного отношения друг к другу.	тренировки. Спортивный зал, татами
8.	11.09		Основные положения системы физического воспитания	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	13.09		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
10.	14.09		Совершенствование техники и тактики прямых ударов руками.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов руками на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
11.	16.09		Совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
12.	17.09		Подвижные игры	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
13.	18.09		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта в РФ.	Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	20.09		Специальные упражнения для развития гибкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков;	2		Боевая стойка кикбоксера.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

				тренировка.					
15.	21.09		Уход и бережное отношение к спортивной форме	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	23.09		Принципы физической подготовки кикбоксера.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю, дальнюю дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
17.	24.09		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
18.	25.09		Создание ситуации успеха.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
19.	27.09		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
20.	28.09		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
21.	30.09		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
ОКТАБРЬ									
1.	01.10		Федеральный стандарт подготовки кикбоксеров.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
1.	02.10		Кикбоксинг на международной арене.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, ПП безопасности, на улице	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

							ударов руками и ногами по корпусу и в голову		
2.	04.10		Упражнения с отягощениями.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	05.10		Совершенствование ударов по корпусу и в голову	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	07.10		Спортивные игры, эстафета.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	08.10		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	09.10		Техника ударов на ближней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	11.10		Техника ударов на средней дистанции	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	12.10		Техника ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков;	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами

				тренировка.			ударов ногами и руками на дальней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову		
9.	14.10		Общие сведения о строении организма человека.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога – рука.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	15.10		Упражнения с отягощениями.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	16.10		Основные положения системы физического воспитания.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	18.10		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалесев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	19.10		Установка на деятельность.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международном уровне.	Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	21.10		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	22.10		Совершенствование техники и тактики контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

16.	23.10		Судейская терминология, жесты.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	25.10		Режим, значение режима спортсменов в период тренировок.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
18.	26.10		Создание ситуации успеха.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	28.10		Правила соревнований. Определение победителей.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	29.10		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	30.10		Совершенствование боковых и круговых ударов.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

НОЯБРЬ

1.	01.11		Сравнение полученных результатов с предполагаемым.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
----	-------	--	--	--	---	--	---	--	---

1.	02.11		Правила поведения в спортивном зале и на	Занятие закрепление знаний,	2	ТБ в спорт зале, П/П	Специальные имитационные	Выработка привычки к регулярным и	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал,
----	-------	--	--	-----------------------------	---	----------------------	--------------------------	-----------------------------------	--

			тренировках.	умений и навыков; тренировка.		безопасности, на улице	упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	самостоятельным занятиям.	татами.
2.	05.11		Обучение защитным действиям от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	06.11		Соблюдение техники безопасности на занятиях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	08.11		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	09.11		Уход за инвентарем и спортивной формой.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	11.11		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	12.11		Специальные упражнения для развития ловкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития ловкости: бег с ускорениями, челночный бег,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

							спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.		
8.	13.11		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
9.	15.11		Основы допингового контроля.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога – рука.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	16.11		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	18.11		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	19.11		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	20.11		Форма кикбоксера.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Анатомия и физиология человека.	Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога – рука.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	22.11		Умение самостоятельно подготовить и провести занятие.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	23.11		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	25.11		Установка на деятельность	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
17.	26.11		Недопустимость вредных привычек	Занятие закрепление знаний,	2		Общие подготовительные и специальные	Выработка привычки к регулярным и	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

				умений и навыков; тренировка.			подготовительные упражнения.	самостоятельным занятиям.	
18.	27.11		Успехи Российских кикбоксёров.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	29.11		Выявление типичных ошибок при проведении поединка.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	20.11		Единая Всероссийская спортивная классификация.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно- силовой выносливости мышц.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

ДЕКАБРЬ

1.	02.12		Режим, значение режима спортсменов в период тренировок	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, ПП безопасности, на улице	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	03.12		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	04.12		Совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	06.12		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	07.12		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту	Занятие формирование знаний, умений и	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

				навыков; тренировка.				занятиям.	
6.	09.12		Совершенствование техники ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	10.12		Принципы физической подготовки кикбоксера.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	11.12		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
9.	13.12		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	14.12		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	16.12		Установка на деятельность.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	17.12		Специальные упражнения для развития силы, ловкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	18.12		Основы допингового контроля.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: совершенствование ближней, средней, дальней дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	20.12		Общие подготовительные и специальные подготовительные	Занятие формирование знаний, умений и навыков;	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

			упражнения.	тренировка.			контратакующих приемов, ударов.		
15.	21.12		Совершенствование техники и тактики прямых ударов руками.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов руками на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	23.12		Морально-волевые качества в процессе занятий кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	24.12		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
18.	25.12		Совершенствование техники и тактики контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	27.12		Обучение двойным ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	28.12		Обучение защитным действиям.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	30.12		Специальные упражнения для развития общей	Занятие закрепление знаний, умений и	2		Специальные упражнения для развития общей	Выработка привычки к регулярным и	В.Щитов. Современный

			выносливости.	навыков; тренировка.			выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	самостоятельным занятиям.	кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
22.	31.12		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

ЯНВАРЬ

1.	03.01		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
----	-------	--	--	--	---	--	--	--	---

1	04.01		Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице.	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
2	06.01		Строевые упражнения на месте, в движении.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
3	08.01		Показания и противопоказания к занятиям спортом	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4	10.01		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
5	11.01		Основные принципы организации и проведения	Занятие закрепление знаний,	2		Основные методические принципы организации и	Выработка привычки к регулярным и	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами,

			тренировочных занятий	умений и навыков; тренировка.			проведения тренировочных занятий. Умение самостоятельно подготовить и провести занятие. Организация проведения утренней зарядки.	самостоятельным занятиям.	боксерские мешки и лапы, макивары.
6	13.01		Специальные упражнения для развития силы.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7	14.01		Установка на деятельность.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8	15.01		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
9	17.01		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
10	18.01		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11	20.01		Обучение двойным ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12	21.01		Обучение боковым ударам.	Занятие формирование	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам	Формирование доброжелательного	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал,

				знаний, умений и навыков; тренировка.			в прыжке, атакам и контратакам. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.	отношения друг к другу.	татами, гимнастические снаряды
13	22.01		Обучение защитным действиям.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
14	24.01		Обучение контрударам на опережение	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение контрударам на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15	25.01		Подвижные и спортивные игры. Защита уходами с линии атаки.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16	27.01		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17	28.01		Обучение защитным действиям при ударах ногами	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
18	29.01		Контрудары на опережение, после блокирующих действий.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Защита	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

							уходами с линии атаки.		
19	31.01		Совершенствование ударов на отходе, удары на смещениях с линии атаки.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование ударов на отходе. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
ФЕВРАЛЬ									
1.	01.02		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
1.	03.02		Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
2.	04.02		Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	05.02		Совершенствование техники и тактики атакующих ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	07.02		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

							дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.		
5.	08.02		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
6.	10.02		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	11.02		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	12.02		Совершенствование техники ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
9.	14.02		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
10.	15.02		Совершенствование техники ударов руками и ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	17.02		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

							ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.		
12.	18.02		Совершенствование техники защит от ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	19.02		Обучение ударам снизу по корпусу и атакам одиночными ударами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Гигиенические требования к регулярным занятиям кикбоксингом.	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
14.	21.02		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	22.02		Специальные упражнения для развития ударной выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	24.02		Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	25.02		Упражнения с отягощениями, упражнения на снарядах	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

							голове. Упражнения в положении на мосту.		
18.	26.02		Специальные упражнения для развития ударной выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
19.	28.02		Подвижные и спортивные игры.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

МАРТ

1.	01.03		Объективные данные самоконтроля.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	03.03		Совершенствование техники и тактики атакующих ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
3.	04.03		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
4.	05.03		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
5.	07.03		Субъективные данные самоконтроля.	Занятие формирование	2		Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей.	Формирование доброжелательного	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал,

				знаний, умений и навыков; тренировка.			Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	отношения друг к другу.	татами, гимнастические снаряды
6.	10.03		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
7.	11.03		Совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	.	Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
8.	12.03		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на ближней, средней и дальней дистанциях. Защита от ударов. Совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
9.	14.03		Самоконтроль. Его значение и содержание.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
10.	15.03		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами

11.	17.03		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	18.03		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
13.	19.03		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	21.03		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
15.	22.03		Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	24.03		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков;	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

				тренировка.			атаку, после ударов руками и ногами.		
17.	25.03		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
18.	26.03		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	28.03		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	29.03		Совершенствование техники и тактики контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	31.03		Обучение защитным действиям.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
АПРЕЛЬ									
1.	01.04		Обучение контрударам на опережение	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение контрударам на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
1.	02.04		Значение сотрудничества в	Занятие закрепление знаний,	2	ТБ в спорт зале, П/П	Комбинированные эстафеты: футбол,	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

			области спорта.	умений и навыков; тренировка.		безопасности, на улице	баскетбол, регби, настольный теннис.	образ жизни.	
2.	04.04		Общие сведения о строении организма человека.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	05.04		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.			Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	07.04		Первые соревнования кикбоксеров в России, в Белгороде	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина.Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	08.04		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями .	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
6.	09.04		Упражнения с отягощениями.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	11.04		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	12.04		Совершенствование техники и тактики прямых ударов руками.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов руками на ближней, средней и	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами

							дальней дистанциях.		
9.	14.04		Совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами на ближней, средней и дальней дистанциях.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Каргер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	15.04		Подвижные и спортивные игры.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	16.04		Совершенствование техники и тактики ударов на дальней дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	18.04		Совершенствование техники и тактики ударов на средней дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	19.04		Совершенствование техники и тактики ударов на ближней дистанции..	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	21.04		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
15.	22.04		Бой с тенью, на снарядах, в условном бою.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

							вольном боях.		
16.	23.04		Выявление типичных ошибок при проведении поединка.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
17.	25.04		Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение контрударам на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
18.	26.04		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	28.04		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	29.04		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами гимнастические снаряды
21.	30.04		Сравнение полученных результатов с предполагаемым.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки,	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.

							перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

МАЙ

1.	02.05		Установка на деятельность	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
2.	03.05		Совершенствование передвижения	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
3.	05.05		Совершенствование боевых дистанций.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
4.	06.05		Методические приемы обучения техники ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемах, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
5.	07.05		Методические приёмы обучения техники защит от ударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника защита от ударов ногами в верхний и средний уровни. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	10.05		Методические приёмы обучения техники контрударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение техники контрударов на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами гимнастические снаряды
7.	12.05		Создание ситуации успеха.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

							руками и ногами.		
8.	13.05		Специальные упражнения для развития быстроты, точности движений.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	14.05		Уход и бережное отношение к спортивной форме.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Самоконтроль. Его значение и содержание.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	16.05		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	17.05		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	19.05		Обучение защитным действиям при ударах ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	20.05		Контрудары на опережение, после блокирующих действий.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	21.05		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
15.	22.05		Создание ситуации успеха.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Умение провести подготовительную, основную и заключительную части занятия; анализ и	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

							внесение корректировок. Организация проведения утренней зарядки.		
16.	24.05		Начало поединка. Разрыв дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
17.	26.05		Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку,	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемах, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
18.	27.05		Спортивная терминология. Правила соревнований.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
19.	28.05		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, регби, настольный теннис.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
20.	30.05		Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	31.05		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные спортивные игры, эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

ИЮНЬ

1.	02.06		Правила поведения в спортивном зале и на тренировках.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
2.	03.06		Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
3.	04.06		Совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами на ближней, средней и дальней дистанциях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
4.	06.06		Подвижные и спортивные игры, эстафета.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
5.	07.06		Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	09.06		Совершенствование техники ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Техника ударов на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	10.06		Совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	11.06		Совершенствование техники и тактики	Занятие применения знаний, умений и	2		Обучение и совершенствование	Формирование доброжелательного	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал,

			контратакующих приемов.	навыков; тренировка.			техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	отношения друг к другу.	татами.
9.	13.06		Обучение и совершенствование двойным ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	14.06		Обучение и совершенствование защитным действиям.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	16.06		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	17.06		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	18.06		Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	20.06		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

15.	21.06		Подвижные игры и эстафеты.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	23.06		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
17.	24.06		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
18.	25.06		Специальные имитационные упражнения в строю.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
19.	27.06		Упражнения с отягощениями.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
20.	28.06		Контрольные нормативы	Контрольное занятие	2		Контрольные нормативы. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.		

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Кикбоксинг»,
автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 7 год

Возраст учащихся: 16 – 17 лет

Автор:
Халтурин Ильнур Николаевич,
тренер-преподаватель

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы «Кикбоксинг» **физкультурно-спортивная.**

Программа предусматривает **углубленный** уровень сложности в освоении обучающимися предпрофессиональной программы.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством занятий кикбоксингом.

Основные задачи углубленного уровня:

1-й год обучения

Обучающие:

- познакомить с важнейшими решениями Правительства по вопросам физической культуры и спорта;

- дать понятие об основах анатомии и физиологии: функции и взаимодействие органов, особенности парасимпатической и симпатической систем;

- совершенствовать элементы техники и тактики кикбоксинга: специальная ударная выносливость, упражнения на специализированных снарядах;

- продолжать создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;

- обучать технике и тактике ведения боя на ближней, средней и дальней дистанциях;

- совершенствовать атакующие, контратакующие и встречные действия обучающихся.

Воспитательные:

- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении обучающихся: этика спортсмена, честь спортсмена;

- создавать условия для преемственности среди обучающихся детского объединения;

- развивать навыки работать в команде;

- воспитывать морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня, особенно в соревновательный период;

- поддерживать стремление к здоровому образу жизни: соблюдать режим спортсменов в период тренировок и во время участия в соревнованиях;

- способствовать формированию объективных и субъективных данных самоконтроля;

- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявлять и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях.

Подготовка обучающихся имеет форму групповых учебно-тренировочных занятий. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе).

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;

- соревнования;

- работа в летний период (спортивно-оздоровительный лагерь или в учреждении).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 42 учебные недели в условиях учреждения дополнительного образования.

Режим занятий.

Углубленный уровень:

- 1 год (17-18 лет) 12 часов (2 часа 6 раз в неделю), всего 504 часа в год.

Планируемые результаты освоения образовательной программы на углубленном уровне

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;

- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;

- антидопинговая политика в спорте;

- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с кикбоксерами;

- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;

- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;

- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям по кикбоксингу. Оказание первой доврачебной помощи.

- требования к организации и проведению соревнований;

- особенности организации и проведения соревнований по кикбоксингу.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивными мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке;
- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощением;
- общеразвивающие упражнения и комплексы с предметом и без, в парах;
- комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности перемещений с мячом и без мяча;
- подвижные игры с элементами регби;
- комплексы упражнений развивающие физические кондиции регбистов;

- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Основы профессионального самоопределения» будут знать:

- формирование социально значимых качеств личности;
- приемы развития коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- приемы развития организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Основы профессионального самоопределения» будут уметь демонстрировать:

- практический опыт педагогической деятельности, предпрофессиональную подготовку;
- опыт проектной и творческой деятельности.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Вид спорта-кикбоксинг» будут уметь демонстрировать:

- технику и тактику передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Технику ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

- технику и тактику от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

- технику и тактику от атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальне, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переход в атаку, после ударов руками и ногами.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь демонстрировать:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами выбранной игры;

- методы сохранения собственной физической формы.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;

- методы совершенствования собственной физической формы;

- технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- правила выбранной игры.

- играть в подвижные игры, и эстафеты.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;

- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройство спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- демонстрировать умения содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Требование к результатам освоения Программы для групп углубленного уровня 1года обучения:

- в 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо;

- в 5 соревнованиях стать призером – удовлетворительно.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,5 с)

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Техническое мастерство	Техника одиночных ударов руками и ногами на месте, в движении по воздуху;	
	Бой с «тенью» по заданию.	

ПЛАН-ПРОГРАММА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Общий объем часов	504
1.1.		
1.2.	Обязательные предметные области	378
1.3.	Теоретические основы физической культуры и спорта	54
1.4.	Общая физическая подготовка	164
1.5.	Вид спорта кикбоксинг	160
1.6.	Вариативные предметные области	126
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	80
2.1.	Развитие творческого мышления	10
2.2.	Национальный региональный компонент	10
2.3.	Специальные навыки	16
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	10

Сдача переводных нормативов. Предварительный контроль.

Контрольные упражнения:

- Бег 30м.: 5,6 – 5,0 сек.
- Бег 100 метров: не более 15сек.
- Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
- Подтягивание – 8 – 15 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре- 12 -15 раз.
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с: не менее 20 раз.
- Прыжок в длину с места не менее 120 - 140 см.

- Техника ударов руками и ногами на месте, в движении по воздуху.

Промежуточный контроль.

Контрольные упражнения:

- Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (13 - 15 раз).
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз).
- Прыжок в длину с места (не менее 140 см).
- ТТМ по заданию тренера.

Промежуточный контроль

Контрольные упражнения

- Бег 30 м (не более 5 сек.)
- Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)
- Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.
- Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (13 - 15 раз)
- Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
- Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
- Техника ударов руками и ногами на месте, в движении по воздуху.

Спортивный разряд – кандидат в мастера спорта

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. приказом Минспорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449).
2. Б. Андерсон Растяжка для каждого/Пер. с англ. О. Т. Белошеев – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
3. Борисов А. Н. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Постатейный комментарий к Федеральному закону. Юстицинформ, 2009. – 170 с.
4. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997.-352 с.
5. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик, киктайбоксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Ульяновск, изд-во ООО «ЛитРес», 2009, - 25 с.
6. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land», - 1994. – 310с.
7. Казакеев Е. Как стать кикбоксером или 10 шагов к безопасности – интеллектуальная издательская система Ridero.ru, 2015. - 158 с.
8. Кэррон Картер и Ги Мезгер. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. -XXVI, 373, [1] с.: ил. - (Шаг за шагом).
9. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособи. Москва, изд-во Москомспорт, 2009, - 112 с.
10. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/ Пер. с англ. В. Орехова.- М.: ТЕРРА, 1997. – 144с.
11. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов/Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 224 с.
12. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. – М.: МарТ, 2006. – 320 с.
13. Черемисинов В. Н.. Биохимия: учебное пособие. Москва: издательство «Физическая культура» - 352 с.
14. Щитов В. Современный кикбоксинг. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 544 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.fkr.ru/regions/>) Белгородская региональная спортивная общественная организация.
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

**Календарно-тематический план
предпрофессиональной программы по кикбоксингу группы У-2**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол -во часо в	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполаг аемые	Фактичес кие				Теоретическ ая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
СЕНТЯБРЬ									
1.	02.09		Физическая культура и спорт в России. Современное развитие кикбоксинга.	Занятие изучение знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Борисов. О физической культуре и спорте в РФ. Спортивный зал, татами.
2.	03.09		Боевая стойка кикбоксера. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
3.	04.09		Боевая стойка кикбоксера. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
4.	05.09		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
5.	06.09		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.

							дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах.		
6.	07.09		Подвижные игры и эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
7.	09.09		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
8.	10.09		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	11.09		Упражнения для развития скорости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
10.	12.09		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
11.	13.09		Обучение и совершенствование техники	Занятие формирование	2		Обучение и совершенствование	Формирование доброжелательного	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами

			и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову.	знаний, умений и навыков; тренировка.			техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	отношения друг к другу.	
12.	14.09		Обучение и совершенствование техники и тактики защит.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики защит от ударов ногами в верхний и средний уровни. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
13.	16.09		Обучение и совершенствование техники и тактики защит.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Анатомия, строение организма человека. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма.	Обучение и совершенствование техники и тактики защит от ударов ногами в верхний и средний уровни. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	17.09		Подвижные игры и эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
15.	18.09		Мотивация.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	19.09		Акробатические упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
17.	20.09		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

							тенью, в парах, на снарядах.		
18.	21.09		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
19.	23.09		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
20.	24.09		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
21.	25.09		Обучение и совершенствование техники и тактики защит.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики защит от ударов ногами в верхний и средний уровни. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
22.	26.09		Прыжковые упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
23.	27.09		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами

							защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.		
24.	28.09		Обучение простым атакам и контратакам, защитные действия.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
25.	30.09		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

ОКТАБРЬ

1.	01.10		Кикбоксинг для детей, турниры, фестивали, проекты. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	02.10		Упражнения для развития скорости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

							захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.		
3.	03.10		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	04.10		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	05.10		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	07.10		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях на среднем и высоком	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

							уровнях.		
7.	08.10		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	09.10		Особенности сенсорного восприятия.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
9.	10.10		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	11.10		Начало поединка. Разрыв дистанции	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	12.10		Начало поединка. Удары на выходе.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	14.10		Начало поединка. Удары на смещениях с линии атаки.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовая тренировка. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

							«Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».		
13.	15.10		Начало поединка. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки.	Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	16.10		Начало поединка. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	17.10		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	18.10		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	19.10		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах,	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

18.	21.10		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	22.10		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. на среднем и высоком уровнях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	23.10		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	24.10		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
22.	25.10		Упражнения для развития скорости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

							семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.		
23.	26.10		Прыжковые упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
24.	28.10		Прыжки через скакалку.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
25.	29.10		Силовые упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
26.	30.10		Упражнения с гантелями, штангой.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
27.	31.10		Упражнения без предметов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

НОЯБРЬ

1.	01.11		Контроль за уровнем физической подготовленности кикбоксера. Методы и методика выявления уровня	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
----	-------	--	--	---	---	---	--	---	--

			технической подготовленности кикбоксера.				прыжками, с метанием.		
2.	02.11		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих приемов. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	05.11		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	06.11		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	07.11		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	08.11		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	09.11		Сравнение полученных результатов с предполагаемым.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

8.	11.11		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
9.	12.11		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	13.11		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	14.11		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	15.11		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	16.11		Обучение и совершенствование техники и тактики защит.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Определение физического развития и физическая подготовленность. Режим дня и	Обучение и совершенствование техники и тактики защит от ударов ногами в верхний и средний уровни. Бой с тенью, в	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

						питание спортсмена.	парах, на снарядах.		
14.	18.11		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	19.11		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	20.11		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
17.	21.11		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

18.	22.11		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. на среднем и высоком уровнях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	23.11		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	25.11		Типичные травмы в кикбоксинге. Профилактика травматизма.	Занятие формирование знаний, умений и навыков;	2		Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	26.11		Упражнения для мышц шеи и туловища.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

22.	27.11		Обучение двойным ударам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
23.	28.11		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
24.	29.11		Обучение двойным ударам. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
25.	30.11		Специальные имитационные упражнения в строю.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

ДЕКАБРЬ

1.	02.12		Умение провести подготовительную, основную и заключительную части занятия.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Умение провести подготовительную, основную и заключительную части занятия; анализ и внесение корректировок. Организация проведения утренней зарядки. Спортивная терминология.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	03.12		Обучение двойным ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	04.12		Обучение двойным ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

4.	05.12		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	06.12		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
6.	07.12		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	09.12		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	10.12		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
9.	11.12		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	12.12		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	13.12		Контрудары на опережение.	Занятие применения знаний, умений и	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов.

				навыков; тренировка.			Защита уходами с линии атаки.		Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	14.12		Контрудары на опережение.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	16.12		Подвижные игры и эстафеты.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Самоконтроль. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.	Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	17.12		Силовые упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	18.12		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	19.12		Обучение и совершенствование двойным ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	20.12		Обучение и совершенствование ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
18.	21.12		Обучение и совершенствование боковым и круговым	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

			ударам.				действия.		
19.	23.12		Обучение и совершенствование защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	24.12		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, кросс, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	25.12		Прыжковые упражнения.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
22.	26.12		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
23.	27.12		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

24.	28.12		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
25.	30.12		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. на среднем и высоком уровнях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
26.	31.12		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

ЯНВАРЬ

1.	02.01		Современные тенденции подготовки кикбоксера.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице.	Современные тенденции подготовки кикбоксера. Установка перед боем. Правила проведения специальной разминки для кикбоксера, оценивание своих игровых действий на ринге, на татаме.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
----	-------	--	--	---	---	--	---	---	--

2.	03.01		Прыжки через скакалку.	Занятие формирования знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
3.	04.01		Упражнения выполняются на месте и в движении.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	06.01		Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
5.	08.01		Упражнения для ног.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
6.	09.01		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	10.01		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

			дистанциях.				средней и дальней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах.		
8.	11.01		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
9.	13.01		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
10.	14.01		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	15.01		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Витамины. Примерные суточные нормы в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	16.01		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
13.	17.01		Обучение и совершенствование техники	Занятие формирование знаний, умений и	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы,

			и тактики ударов на различных дистанциях.	навыков; тренировка.			атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	занятиям.	макивары.
14.	18.01		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
15.	20.01		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. на среднем и высоком уровнях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	21.01		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	22.01		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом.	Занятие закрепление знаний, умений и	2		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы,

				навыков; тренировка.			кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.	занятиям.	макивары.
18.	23.01		Силовые упражнения: с отягощением.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно- боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	24.01		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
20.	25.01		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно- боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
21.	26.01		Контрудары на опережение.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
22.	28.01		Обучение и совершенствование двойным ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина.Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
23.	29.01		Обучение и совершенствование ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
24.	30.01		Обучение и совершенствование боковым и круговым	Занятие закрепление знаний, умений и навыков;	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно- боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

			ударам.	тренировка.			действия.		
25.	31.01		Обучение и совершенствование защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

ФЕВРАЛЬ

1.	01.02		Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице.	Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
2.	03.02		Упражнения для выполнения на месте и в движении.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения для выполнения на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

3.	04.02		Боевая стойка кикбоксера.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	05.02		Боевые дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и дальнюю дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	06.02		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
6.	07.02		Создание ситуации успеха.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	08.02		Обучение двойным ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
8.	10.02		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

9.	11.02		Подвижные игры и эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
10.	12.02		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
11.	13.02		Правила соревнований.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Правила соревнований. Судеская терминология, жесты и команды. Определение победителя. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	14.02		Обучение и совершенствование двойным ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	15.02		Обучение и совершенствование ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств.	Обучение и совершенствование ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
14.	17.02		Обучение и совершенствование боковым и круговым	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

			ударам.						
15.	18.02		Обучение и совершенствование защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Занятие применение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	19.02		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
17.	20.02		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих приемов. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
18.	21.02		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов.	Занятие применение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
19.	22.02		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	24.02		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
21.	25.02		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

			уровнях.				уровнях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.		
22.	26.02		Требования безопасности к объектам спорта.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Требования безопасности к объектам спорта. Правила безопасности на занятиях кикбоксингом.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
23.	27.02		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
24.	28.02		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

МАРТ

1.	01.03		Организации, осуществляющие управление на мировом уровне, их функции и структура.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
2.	03.03		Специальные упражнения для развития общей	Занятие формирование	2		Специальные упражнения для развития общей	Выработка привычки к регулярным и	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

			выносливости.	знаний, умений и навыков; тренировка.			выносливости: длительный бег, кросс, бег в гору, спортивные игры, плавание.	самостоятельным занятиям.	
3.	04.03		Совершенствование техники и тактики контратакующих ударов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно- боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
4.	05.03		Начало поединка. Разрыв дистанции	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
5.	06.03		Начало поединка. Удары на выходе.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
6.	07.03		Начало поединка. Удары на смещениях с линии атаки.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
7.	10.03		Начало поединка. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки.	Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

							руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».		
8.	11.03		Начало поединка. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно- боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
9.	12.03		Особенности сенсорного восприятия.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
10.	13.03		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
11.	14.03		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

12.	15.03		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов на дистанциях, защита.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
13.	17.03		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. на среднем и высоком уровнях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	18.03		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
15.	19.03		Упражнения без предметов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	20.03		Обучение и совершенствование двойным ударам.	Занятие закрепление знаний, умений и	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука -	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

				навыков; тренировка.			нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.		
17.	21.03		Обучение и совершенствование ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
18.	22.03		Обучение и совершенствование двойным ударам. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	24.03		Гимнастические упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	25.03		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	26.03		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов на различных дистанциях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
22.	27.03		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и	Занятие закрепление знаний, умений и навыков;	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

			круговых ударов на дистанциях, защита.	тренировка.			контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.		
23.	28.03		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. на среднем и высоком уровнях.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
24.	29.03		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
25.	31.03		Прыжки через скакалку.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.

АПРЕЛЬ

1.	01.04		Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
----	-------	--	--	---	---	---	--	---	--

							спортсмена. Витаминизация.		
2.	02.04		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
3.	03.04		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
4.	04.04		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
5.	05.04		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
6.	07.04		Обучение и совершенствование техники и тактики защит.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики защит от ударов ногами в верхний и средний уровни. Бой с тенью, в парах, на снарядах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
7.	08.04		Прыжковые упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.

							прыжки с места и с разбега.		
8.	09.04		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
9.	10.04		Обучение простым атакам и контратакам, защитные действия.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
10.	11.04		Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	Занятие применение знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	12.04		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
12.	14.04		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	Занятие применения знаний, умений и навыков;	2		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

				тренировка.			Умение провести подготовительную, основную и заключительную части занятия; анализ и внесение корректировок. Организация проведения утренней зарядки. Спортивная терминология.		
13.	15.04		Начало поединка. Разрыв дистанции	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.	Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
14.	16.04		Начало поединка. Удары на выходе.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
15.	17.04		Начало поединка. Удары на смещениях с линии атаки.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
16.	18.04		Начало поединка. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
17.	19.04		Начало поединка. Упражнения «Челнок»,	Занятие формирование	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

			«Пятнашки» и «Маятник».	знаний, умений и навыков; тренировка.			выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	образ жизни.	
18.	21.04		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
19.	22.04		Специальные имитационные упражнения в строю.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
20.	23.04		Боевые дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и дальнюю дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	24.04		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
22.	25.04		Создание ситуации успеха.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

							элементов.		
23.	26.04		Обучение двойным ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
24.	28.04		Обучение боковым и круговым ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
25.	29.04		Специальные имитационные упражнения в строю.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
26.	30.04		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.

МАЙ

1.	02.05		Профессиональная деятельность в спорте.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице.	Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
----	-------	--	---	--	---	--	--	--	--

2.	03.05		Упражнения для развития скорости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
3.	05.05		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни..	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
4.	06.05		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты,	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
5.	07.05		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

							Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях		
6.	08.05		Прыжковые упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	10.05		Создание ситуации успеха.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
8.	12.05		Мотивация.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	13.05		Боевая стойка кикбоксера. Передвижения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	14.05		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

							предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов		
11.	15.05		Боевые дистанции.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.	Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и дальнюю дистанции.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
12.	16.05		Силовые упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	17.05		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	19.05		Упражнения с гантелями, штангой.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
15.	20.05		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	21.05		Акробатические упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

							кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.		
17.	22.05		Особенности сенсорного восприятия.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
18.	23.05		Обучение двойным ударам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
19.	24.05		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, кросс, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
20.	26.05		Гимнастические упражнения.	Занятие применения знаний, умений и навыков;	2		Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: гимнастическая стенка,	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

				тренировка.			канат, лестница, скамейка, перекладина.		
21.	27.05		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
22.	28.05		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
23.	29.05		Первые соревнования кикбоксеров в России, в Белгороде.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксинг: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами, боксерские мешки и лапы, макивары.
24.	30.05		Упражнения без предметов.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рыбки.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
25.	31.05		Подвижные игры и эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.

ИЮНЬ

1.	02.06		Режим дня в соревновательном периоде.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2	ТБ в спорт зале, П/П безопасности, на улице	Режим дня в соревновательном периоде. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена. Витаминизация.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Спортивный зал, татами.
2.	03.06		Упражнения для развития скорости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
3.	04.06		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Фалеев. Силовые тренировки. Спортивный зал, татами
4.	05.06		Подвижные игры и эстафеты.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
5.	06.06		Сравнение полученных результатов с предполагаемым.	Занятие формирование знаний, умений и навыков;	2		Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

				тренировка.			повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.		
6.	07.06		Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, Белгородских кикбоксеров на чемпионатах Европы, мира.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
7.	09.06		Прыжковые упражнения.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами

							разбега.		
8.	10.06		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
9.	11.06		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
10.	13.06		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
11.	14.06		Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивной форме, сооружениям и инвентарю.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	К.Картер, Г.Мезгер. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

12.	16.06		Начало поединка. Разрыв дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2	Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение	Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Черемисин. Биохимия. Спортивный зал, татами
13.	17.06		Упражнения с гантелями, штангой.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	С.Гагонин. Спортивно-боевые единоборства. Спортивный зал, татами.
14.	18.06		Боевая стойка кикбоксера. Передвижения.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
15.	19.06		Подвижные игры и эстафеты.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Ю.Гришина. Общая физическая подготовка Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
16.	20.06		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, кросс, бег в гору, спортивные игры, плавание.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	А.Иванов. Кикбоксинг. Спортивный зал, татами
17.	21.06		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	И.Солопов. Функциональная подготовка спортсменов. Спортивный зал, татами. Экипировка.
18.	23.06		Правила поведения в спортивном зале, на тренировках, сборах, соревнованиях.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды

19.	24.06		Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и дальнюю дистанции.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и дальнюю дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
20.	25.06		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.	В.Орехова. Секреты гибкости. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
21.	26.06		Создание ситуации успеха.	Занятие применения знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах, гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	Е.Головин. Программа по кикбоксингу. Спортивный зал, татами.
22.	27.06		Обучение двойным ударам.	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	Б.Андерсон. Растяжки для каждого. Спортивный зал, татами, гимнастические снаряды
23.	28.06		Контрольные нормативы	Занятие формирование знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Контрольные нормативы Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.
24.	30.06		Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивной форме, сооружениям и инвентарю.	Занятие закрепление знаний, умений и навыков; тренировка.	2		Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Выработка привычки к регулярным и самостоятельным занятиям.	В.Щитов. Современный кикбоксинг. Спортивный зал, татами.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

МБУДО директора МБУДО БДДТ
БДДТ П.А. Жандармова
«31» августа 2022 г.
Приказ № 470

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Плавание»,
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 1 год

Возраст учащихся: 8 лет

Автор:
Соловецкая Татьяна Юрьевна,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» - **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения программы – базовый.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Плавание), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта, профессиональной ориентации.

Цель программы – развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; совершенствование техники спортивного плавания, формирование профессионального самоопределения; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи на базовом уровне 1 года обучения:

Обучающие

- формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в плавании;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению основ техники по виду спорта плавание.

Развивающие

- развивать общую физическую подготовку и специальные физические качества;
- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- способствовать успешной сдаче контрольно-нормативных тестирований;
- предоставить возможность участия в соревнованиях.

Воспитательные

- формировать умения взаимодействовать со сверстниками и навыки слаженной работы в команде;
- способствовать формированию интереса и потребности в регулярных занятиях плаванием;
- содействовать воспитанию морально-этических и волевых качеств, становления спортивного характера.

Минимальный возраст для зачисления на **базовый уровень** обучения- **8 лет**.

Минимальное количество обучающихся в группе базового уровня – 10 человек;

Максимальное количество обучающихся в группе базового уровня – 20 человек.

Режим занятий:

Базовый уровень: 1 год – 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа). Всего 252 часа в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень						
1	8	3	2x2x2	6	42	252

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» является:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- историю развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- основы здорового питания.

«Общая и физическая подготовка»

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
 - упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости и координационных способностей (выкрут прямых рук вперед-назад; челночный бег 3x10м; бросок набивного мяча 1 кг).

«Вид спорта плавание»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- технику плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- технику стартов и поворотов;
- движения на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- техники безопасности при занятиях плаванием.

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь выполнять:

- общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения;
- элементы техники плавания;
- плавание кролем на груди и на спине, элементы дельфина и брасса;
- стартовые и учебные прыжки и повороты;
- технику стартов и поворотов при плавании разными способами.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать и уметь:

- правила обращения с инвентарем и оборудованием, технику безопасности во время проведения игр;
- развивать физические качества по плаванию средствами других видов спорта и подвижных игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- играть в подвижные игры и эстафеты;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

«Развитие творческого мышления»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать и уметь:

- приемы развития изобретательности и логического мышления;
- приемы развития умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия;
- находить и применять тактические методы для улучшения результативности.

«Национальный региональный компонент»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- историю зарождения и развития плавания в городе Белгороде;
- основные спортивные достижения известных Белгородских пловцов.

«Специальные навыки»

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма: сон, аппетит.
- контролировать показатели состояния своего здоровья: вес, пульс, динамометрию;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Спортивное и специальное оборудование»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды и правила использования;
- виды инвентаря для плавания, правила его использования.

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь:

- пользоваться спортивным инвентарем;
- использовать спортивное оборудование на занятиях.

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня

первого года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1.	Обязательные предметные области	158 33/125	16	16	12	15	17	17	17	16	15	17	-
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	16	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	-
	История развития вида спорта	2								1		1	-
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2									1	1	-
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1	1	1	1		1		-
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	4					1		1	1	1		-
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	78	8	10	7	8	8	9	8	6	6	8	-
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	42	8	8	4	4	4	4	4	2	2	2	-
	Развитие гибкости	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
	Развитие координационных способностей	14			1	1	2	2	2	2	2	2	-
	Развитие силовых способностей	1										1	-
	Развитие скоростных способностей	1										1	-
	Развитие скоростно-силовых способностей	1						1					-
	Развитие выносливости	1				1							-
1.3	<i>Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)</i>	64 17/47	7	5	4	6	7	7	7	8	6	7	-
	Подготовительные и подводящие упражнения: техника плавания кроль на груди и спине	42 10/32	6 1/5	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	-
	Подготовительные и подводящие упражнения техника плавания брасс	14 3/11				2 1/1	2 п	2 1/1	2 1/1	2 п	2 п	2 п	-
	Подготовительные и подводящие упражнения выполнения стартов и поворотов	4						1	1	1		1	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1	1			1			1			-
2.	Вариативные предметные области	80	9	10	8	9	6	8	8	7	7	8	-

		18/62											
	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	2	2		2	2		2		2	-
	Развитие творческого мышления	14		2		2	2	2	2		2	2	-
	Национальный региональный компонент	14 8/6	2 1/1		2 п	1 т		2 т	2 т	1 т	2 1/1	2 п	-
	Специальные навыки	24 5/19	4 1/3	4 1/3	2 п	4 1/3	2 1/1		2 п	4 1/3	2 п		-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	14 5/9	1 т	2 1/1	2 п	2 п		2 п	2 1/1		1 т	2 1/1	-
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2									2		-
4.	Самостоятельная работа	8			2		2			2		2	-
5.	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6.	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-
7.	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	25	26	22	26	25	25	25	25	24	29	-

Теория – 51 часов

Практика – 201 часа

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группу базового уровня первого года обучения

Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 1 кг; м Д-3,3 М-3,8	Наклон вперед, стоя на возвышении Д-+ М-+	Выкрут прямых рук вперед-назад Д-+ М-+	Челночный бег 3*10 м; с Д-10,5 М-10,0
Техническая и плавательная подготовка			
25м в/с, н/с Д-+ М-+	50 м в/с, н/с в координации на время	Старт, повороты Д-+ М-+	

Требования к спортивной подготовке обучающихся

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Первый год	Выполнение нормативов по ОФП

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Перечень интернет - ресурсов:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> – Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> – Федерация Интернет Образования

<http://plavaem.info> сайт о плавании.

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания

http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Календарно-тематический план
группы базового уровня 1 года обучения

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.	01-05.09		1.Введение в дополнительную предпрофессиональную программу. ОФП Изучение техники плавания способом «Кроль на груди».	Вводное занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности на занятии по плаванию. Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Ознакомление с основными требованиями программы.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	Булгакова Н. Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
2.			ОФП Изучение техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	Булгакова Н. Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
3.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания. Беседа.	Выполнение упражнений на подвижность плечевого, тазобедренного, голеностопного суставов. Показ комплекса упражнений.	Умение работать в коллективе.	Викулов А. Д. Плавание. Учебное пособие для вузов.М.,2004.

4.	06-12.09		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий.	Упражнения на согласование движений и дыхания в кроле на груди.	Прививать интерес к занятиям плаванием.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
5.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на груди. Рассказ.	Упражнения для согласования движений и дыхания. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
6.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью рук.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на спине Плавание на руках+дыхание.	Нравственное воспитание Работа в коллективе.	Макаренко Л. П. Юный пловец.- М.:Физкультура и спорт,2001.
7.	13-19.09		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания на спине. Беседа.	Спец упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание. Работа в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
8.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
9.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности при занятиях спортом. Рассказ.	Тренировочные задания для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе.	Резиновые амортизаторы, доски для плавания.
10.	20-26.09		ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем только на руках. Плавание в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

11.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Оптимальные варианты согласованности движений. Рассказ.	Спец. упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку согласованности движений.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
12.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике плавания брассом. Беседа.	Подводящие упражнения для овладения техникой плавания брассом. Показ движений.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
13.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника спортивного плавания стилем брасс. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на отработку согласованности движений.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
14.	27.09-03.10		ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Игры на воде	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
15.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
16.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Дети дружат с водой -М.: «Знание», 1986. Плавательные доски, колобашки.
17.	04-10.10		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди.	Тренировочные задания для развития быстроты. Проплывание коротких отрезков с выполнением поворотов кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.

18.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания. Повороты в комплексном плавании. Беседа. Показ.	Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.- М.,2004.
19.	11-17.10		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
20.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Проплывание отрезков кролем на спине в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
21.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Тренировочные задания для развития гибкости и ловкости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
22.	18-24.10		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание, его значение. Беседа.	Тренировочные упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
23.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
24.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
25.	25-31.10		ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук, ног.	Учебно-тренировочное задание.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем в ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.

26.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт и повороты при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
27.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.- М., 2004. Плавательные доски.
28.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Упражнения на устранение ошибок при плавании брассом. Спецупражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
29.	01-07.11		ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и ног.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние занятий плаванием на организм человека. Беседа.	Проплыwanie отрезков в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
30.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Старты и повороты. Рассказ.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
31.	08-14.11		ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания. Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплыwanie отрезков разными способами плавания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.- М., 2004.
32.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при комплексном плавании.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплыwanie комплексом отрезков в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.

33.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности на занятиях плаванием. Беседа.	Плавание комплексом в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
34.	15-21.11		ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости в плавании. Беседа.	Спеупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования, 2000. Плавательные доски, колобашки.
35.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости в плавании.	Проплывание отрезков в умеренном темпе. Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
36.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков. Плавание комплексом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
37.	22-28.11		ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

38.			ОФП. Изучение стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
39.			ОФП. Изучение стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании комплексом. Объяснение.	Проплывание дистанций комплексом в медленном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
40.			ОФП. Изучение стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты. Объяснение и показ на суше.	Эстафетное плавание.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
41.	29.11-05.12		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты.	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
42.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
43.	06-12.12		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Выносливость.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
44.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

45.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Комплексное плавание.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для технически правильно выполненных поворотов.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
46.	13-19.12		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт, 2003. Плавательные доски, лопатки для плавания.
47.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Плавание кролем на груди на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
48.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Плавание в Белгородской области.	Плавание кролем на спине в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
49.	20-26.12		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена закаливания и режим. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам. Упражнения для изучения поворотов, старта.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
50.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание организма.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
51.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

52.	27-31.12		ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
53.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплывание коротких отрезков брассом с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
54.	03-09.01		ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах	Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в плавательном бассейне.	Проплывание отрезков всеми способами плавания. Игры на воде. Свободное купание.	Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновые мячи.
55.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Тренировочные задания для овладения спортивной техникой. Плавание брассом по элементам и в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
56.	10-16.01		ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основы техники спортивного плавания. Беседа.	Проплывание отрезков брассом в полной координации, по элементам. Стартовый прыжок с выходом в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
57.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом, выполнение поворотов.	Плавание брассом в полной координации и по элементам. Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

58.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
59.			ОФП. Изучение стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старты из воды, с тумбочки. Беседа.	Упражнения на исправление техники стартового прыжка, старта из воды с выходом. Проплывание отрезков с выполнением поворотов. Игры на скольжение.	Сплочение коллектива.	Колобашки, лопатки для плавания.
60.	17-23.01		ОФП. Изучение стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания.	Проплывание отрезков всеми способами плавания с выполнением поворотов. Проплывание коротких отрезков со старта. Игры на дальность скольжения.	Сплочение коллектива	Плавательные доски, лопатки для плавания. Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.- М., 2004.
61.			Контрольные нормативы. Комплексное плавание.	Контрольное занятие	2	Правила, организация и проведение соревнований. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
62.	24-30.01		ОФП. Изучение стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартовых прыжков.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.

63.			ОФП. Изучение стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением поворотов.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки. Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
64.			ОФП. Изучение стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости. Водное поло.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновый мяч.
65.			Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов, передача эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м выбранным способом.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
66.	31.01-06.02		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов. Спец. упражнения.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
67.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спеупражнения. Проплывание 50 м кролем на груди, кролем на спине технически правильно	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
68.	07-13.02		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на груди.	Тренировочные задания на отработку согласованности движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
69.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

70.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание различных дистанций. Тактика прохождения.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
71.	14-20.02		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса. Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
72.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Беседа.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
73.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подвижность плечевого сустава.	Проплывание кролем на спине отрезков с выполнением поворота. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
74.	21-27.02		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Плавание кролем на спине, на груди в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
75.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

76.	28-06.03		ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем.	Плавание баттерфляем в полной координации на технику и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
77.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
78.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание 4-мя способами по элементам и на технику в полной координации.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
79.	07-13.03		ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спецупражнения.	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
80.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие подвижности суставов.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
81.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
82.	14-20.03		ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие подвижности голеностопа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Упражнения на развитие выносливости.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

83.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания на отработку техники плавания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
84.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания.	Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
85.	21-27.03		ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания и техника выполнения поворотов. Рассказ.	Тренировочные задания на отработку правильной техники плавания. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, колобашки, плавательные доски.
86.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание различных дистанций. Тактика прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
87.			ОФП. Изучение стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения старта с тумбочки. Рассказ.	Проплывание дистанций разными способами с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004. Лопатки для плавания.
88.	28.03-03.04		ОФП. Изучение стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные серии упражнений. Рассказ.	Плавание разными способами спортивного плавания со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
89.			ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Рассказ.	Плавание комплексом в медленном и ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

90.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила игры в водное поло. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
91.	04-10.04		Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие. Теоретическое занятие.	2	Проведение соревнований. Правила их проведения. Участники соревнований. Различные дистанции в плавании. Рассказ.	Эстафетное плавание по 25 м.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
92.			Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Проплывание дистанции 100 м кролем на груди. Рассказ.	Проплывание дистанции 100 м кролем на груди технично правильно.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
93.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Плавание в России и за рубежом. Беседа.	Тренировочные задания для овладения основными двигательными навыками.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
94.	11-17.04		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Специупражнения для отработки техники кролем на груди.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
95.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения задания. Рассказ.	Специупражнения для отработки техники кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
96.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дистанции для кроля на груди.	Проплывание длинных и коротких отрезков в переменном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания.- М.: Физкультура и спорт, 2004.

97.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость и подвижность в плечевом поясе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в плечевом поясе. Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
98.	18-24.04		ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
99.			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Воля к победе. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
100			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
101	25-30.04		ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
102			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Тренировочные задания на отработку правильной техники баттерфляя.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашка, лопатки для плавания.
103	02-08.05		ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание баттерфляем в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.

104			ОФП. Изучение техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
105			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
106	10-15.05		ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом. Рассказ.	Тренировочные задания на развитие двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
107			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подвижность суставов для пловца.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
108			ОФП. Изучение техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания в брассе. Рассказ.	Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания. Макаренко Л. П.
109			ОФП. Изучение техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов в комплексном плавании.	Проплывание комплексом дистанций в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
110	16-22.05		ОФП, Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности. Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Плавание разными способами в серийном режиме.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
111			ОФП, Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Организация тренировочного процесса.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

112	23-29.05		ОФП. Изучение техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
113			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Ускорение на дистанциях.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
114			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание организма младшего школьника. Беседа.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
115	30.05-05.06		Контрольные нормативы: комплексное плавание.	Контрольное занятие.	2	Основные требования к проплыванию дистанции 100 м комплексом. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом технично правильно	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
116			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
117			ОФП. Изучение техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скорость на суше и в воде. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
118	06-11.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
119			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.

120			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
121	13-19.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт из воды. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
122			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости пловца. Рассказ. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
123			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
124	20-26.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании на спине. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
125			Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанции 100 м комплексом с учетом времени.	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
126			Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанции 200 м кролем на груди технически правильно	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
					252 ч				

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

И.о. директора МБУДО БДТ

П.А.Жандармова

« 31 » августа 2022 г.

Приказ № 470

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Плавание»,
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 2 год

Возраст учащихся: 9 лет

Автор:
Воробьева Ирина Николаевна,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» - **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения программы – базовый.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Плавание), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта, профессиональной ориентации.

Цель программы – развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; совершенствование техники спортивного плавания, формирование профессионального самоопределения; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи на базовом уровне 2 года обучения:

Обучающие

- формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в плавании;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- способствовать освоению основ техники по виду спорта плавание.

Развивающие

- развивать общую физическую подготовку и специальные физические качества;
- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- способствовать успешной сдаче контрольно-нормативных тестирований;
- предоставить возможность участия в соревнованиях.

Воспитательные

- формировать умения взаимодействовать со сверстниками и навыки слаженной работы в команде;
- способствовать формированию интереса и потребности в регулярных занятиях плаванием;
- содействовать воспитанию морально-этических и волевых качеств, становления спортивного характера.

Минимальный возраст для зачисления на **базовый уровень** обучения - **8 лет**.

Минимальное количество обучающихся в группе базового уровня – 10 человек;

Максимальное количество обучающихся в группе базового уровня – 20 человек.

Режим занятий:

Базовый уровень: 2 год– 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа). Всего 252 часа в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень						
2	9	3	2x2x2	6	42	252

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» является:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- историю развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- основы здорового питания.

«Общая и физическая подготовка»

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
 - упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости и координационных способностей (выкрут прямых рук вперед-назад; челночный бег 3x10м; бросок набивного мяча 1 кг).

«Вид спорта плавание»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- технику плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- технику стартов и поворотов;
- движения на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- техники безопасности при занятиях плаванием.

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь выполнять:

- общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения;
- элементы техники плавания;
- плавание кролем на груди и на спине, элементы дельфина и брасса;
- стартовые и учебные прыжки и повороты;
- технику стартов и поворотов при плавании разными способами.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать и уметь:

- правила обращения с инвентарем и оборудованием, технику безопасности во время проведения игр;
- развивать физические качества по плаванию средствами других видов спорта и подвижных игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- играть в подвижные игры и эстафеты;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

«Развитие творческого мышления»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать и уметь:

- приемы развития изобретательности и логического мышления;
- приемы развития умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия;
- находить и применять тактические методы для улучшения результативности.

«Национальный региональный компонент»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- историю зарождения и развития плавания в городе Белгороде;
- основные спортивные достижения известных Белгородских пловцов.

«Специальные навыки»

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма: сон, аппетит.
- контролировать показатели состояния своего здоровья: вес, пульс, динамометрию;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Спортивное и специальное оборудование»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды и правила использования;
- виды инвентаря для плавания, правила его использования.

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь:

- пользоваться спортивным инвентарем;
- использовать спортивное оборудование на занятиях.

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня

второго года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1.	Обязательные предметные области	158 33/125	16	16	12	15	17	17	17	16	15	17	-
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	16	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	-
	История развития вида спорта	2								1		1	-
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2									1	1	-
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1	1	1	1		1		-
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	4					1		1	1	1		-
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	78	8	10	7	8	8	9	8	6	6	8	-
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	42	8	8	4	4	4	4	4	2	2	2	-
	Развитие гибкости	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
	Развитие координационных способностей	14			1	1	2	2	2	2	2	2	-
	Развитие силовых способностей	1										1	-
	Развитие скоростных способностей	1										1	-
	Развитие скоростно-силовых способностей	1						1					-
	Развитие выносливости	1				1							-
1.3	<i>Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)</i>	64 17/47	7	5	4	6	7	7	7	8	6	7	-
	Подготовительные и подводящие упражнения: техника плавания кроль на груди и спине	42 10/32	6 1/5	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	-
	Подготовительные и подводящие упражнения техника плавания брасс	14 3/11				2 1/1	2 п	2 1/1	2 1/1	2 п	2 п	2 п	-
	Подготовительные и подводящие упражнения выполнения стартов и поворотов	4						1	1	1		1	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1	1			1			1			-
2.	Вариативные предметные области	80	9	10	8	9	6	8	8	7	7	8	-

		18/62											
	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	2	2		2	2		2		2	-
	Развитие творческого мышления	14		2		2	2	2	2		2	2	-
	Национальный региональный компонент	14	2 1/1		2 п	1 т		2 т	2 т	1 т	2 1/1	2 п	-
	Специальные навыки	24	4	4	2 п	4	2		2 п	4	2 п		-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	14	1 т	2 1/1	2 п	2 п		2 п	2 1/1		1 т	2 1/1	-
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2									2		-
4.	Самостоятельная работа	8			2		2			2		2	-
5.	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6.	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-
7.	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	25	26	22	26	25	25	25	25	24	29	-

Теория – 51 часов

Практика – 201 часа

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группу базового уровня второго года обучения

Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 1 кг; м Д-3,3 М-3,8	Наклон вперед, стоя на возвышении Д-+ М-+	Выкрут прямых рук вперед-назад Д-+ М-+	Челночный бег 3*10 м; с Д-10,5 М-10,0
Техническая и плавательная подготовка			
50м в/с, н/с Д-+ М-+	100м кмп в координации на время	Старт, повороты Д-+ М-+	

Требования к спортивной подготовке обучающихся

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Второй год	Выполнение нормативов по ОФП Выполнение 3 юн. разряда

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1.Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 2.Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся // Молодой ученый. – 2015. – №21. – С. 778-781. URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
- 3.Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
- 4.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
5. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
6. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
- 8.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
9. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
10. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
- 11.Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Перечень интернет-ресурсов:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://krmo.ru>, <http://ural.krmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования__

<http://plavaem.info> сайт о плавании.

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания

http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

**Календарно-тематический план
группы базового уровня второго года обучения**

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.	01-05.09		Введение в дополнительную предпрофессиональную программу. ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Вводное занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности на занятии по плаванию. Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Ознакомление с основными требованиями программы.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	Булгакова Н. Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
2.			ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	Булгакова Н. Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

3.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания. Беседа.	Выполнение упражнений на подвижность плечевого, тазобедренного, голеностопного суставов. Показ комплекса упражнений.	Умение работать в коллективе.	Викулов А. Д. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
4.	06-12.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий.	Упражнения на согласование движений и дыхания в кроле на груди.	Прививать интерес к занятиям плаванием.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
5.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на груди. Рассказ.	Упражнения для согласования движений и дыхания. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
6.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью рук.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на спине Плавание на руках+дыхание.	Нравственное воспитание Работа в коллективе.	Макаренко Л. П. Юный пловец.- М.: Физкультура и спорт, 2001.
7.	13-19.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания на спине. Беседа.	Спецупражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание. Работа в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

8.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
9.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности при занятиях спортом. Рассказ.	Тренировочные задания для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе.	Резиновые амортизаторы, доски для плавания.
10.	20-26.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Проплыwanie коротких отрезков баттерфляем только на руках. Плавание в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
11.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Оптимальные варианты согласованности движений. Рассказ.	Спецупражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку согласованности движений.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
12.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике плавания брассом. Беседа.	Подводящие упражнения для овладения техникой плавания брассом. Показ движений.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
13.	27.09-03.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника спортивного плавания стилем брасс. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на отработку согласованности движений.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

14.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
15.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
16.	04-10.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Дети дружат с водой.-М.: «Знание», 1986. Плавательные доски, колобашки.
17.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди.	Тренировочные задания для развития быстроты. Проплывание коротких отрезков с выполнением поворотов кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
18.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания. Повороты в комплексном плавании. Беседа. Показ.	Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.- М., 2004.
19.	11-17.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

20.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Проплывание отрезков кролем на спине в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
21.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Тренировочные задания для развития гибкости и ловкости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
22.	18-24.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание, его значение. Беседа.	Тренировочные упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
23.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
24.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
25.	25.10-31.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук, ног.	Учебно-тренировочное задание.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем в ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
26.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт и повороты при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

27.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.-М., 2004. Плавательные доски.
28.	01-07.11		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Упражнения на устранение ошибок при плавании брассом. Спец. упражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
29.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и ног.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние занятий плаванием на организм человека. Беседа.	Проплывание отрезков в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
30.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Старты и повороты. Рассказ.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
31.	08-14.11		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания. Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание отрезков разными способами плавания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.-М., 2004.
32.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при комплексном плавании.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание комплексом отрезков в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.

33.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности на занятиях плаванием. Беседа.	Плавание комплексом в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
34.	15-21.11		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости в плавании. Беседа.	Спеупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования, 2000. Плавательные доски, колобашки.
35.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости в плавании.	Проплывание отрезков в умеренном темпе. Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
36.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков. Плавание комплексом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
37.	22-28.11		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

38.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
39.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании комплексом. Объяснение.	Проплывание дистанций комплексом в медленном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
40.	29.11-05.12		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты. Объяснение и показ на суше.	Эстафетное плавание.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
41.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты.	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
42.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
43.	06-12.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Выносливость.	Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
44.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

45.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Комплексное плавание.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для технически правильно выполненных поворотов.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
46.	13-19.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт, 2003. Плавательные доски, лопатки для плавания.
47.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Плавание кролем на груди на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
48.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Плавание в Белгородской области.	Плавание кролем на спине в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
49.	20-26.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена закаливания и режим. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам. Упражнения для отработки поворотов. Старты.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
50.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание организма.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

51.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплыwanie отрезков баттерфляем в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
52.	27-31.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
53.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплыwanie коротких отрезков брассом с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
54.			Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплыwanie отрезков всеми способами плавания. Игры на воде.	Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновые мячи.
55.	03-09.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Тренировочные задания для овладения спортивной техникой. Плавание брассом по элементам и в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
56.	10-16.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в плавательном бассейне.	Проплыwanie отрезков брассом в полной координации, по элементам. Стартовый прыжок с выходом в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.

57.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом, выполнение поворотов.	Плавание брассом в полной координации и по элементам. Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
58.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
59.	17-23.01		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старты из воды, с тумбочки. Беседа.	Упражнения на исправление техники стартового прыжка, старта из воды с выходом. Проплывание отрезков с выполнением поворотов. Игры на скольжение.	Сплочение коллектива.	Колобашки, лопатки для плавания.
60.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания.	Проплывание отрезков всеми способами плавания с выполнением поворотов. Проплывание коротких отрезков со старта. Игры на дальность скольжения.	Сплочение коллектива	Плавательные доски, лопатки для плавания. Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.- М., 2004.

61.			Контрольные нормативы. Комплексное плавание.	Контрольное занятие	2	Правила, организация и проведение соревнований. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
62.	24-30.01		ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартовых прыжков.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
63.			ОФП .Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением поворотов.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки. Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
64.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости. Водное поло.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновый мяч.
65.	31.01-06.02		Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов, передача эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м выбранным способом.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
66.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов. Спец. упражнения.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

67.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спец. упражнения. Проплывание 100 м кролем на груди, кролем на спине в медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
68.	07-13.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на груди.	Тренировочные задания на отработку согласованности движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
69.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
70.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание различных дистанций. Тактика прохождения.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
71.	14-20.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса. Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
72.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Беседа.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

73.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подвижность плечевого сустава.	Проплывание кролем на спине отрезков с выполнением поворота. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
74.	21-27.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Плавание кролем на спине, на груди в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
75.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
76.	28.02-06.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем.	Плавание баттерфляем в полной координации на технику и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
77.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

78.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание 4-мя способами по элементам и на технику в полной координации.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
79.	07-13.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спец. упражнения.	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
80.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие подвижности суставов.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
81.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
82.	14-20.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие подвижности голеностопа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Упражнения на развитие выносливости.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
83.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания на отработку техники плавания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

84.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания.	Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
85.	21-27.03		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания и техника выполнения поворотов. Рассказ.	Тренировочные задания на отработку правильной техники плавания. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, колобашки, плавательные доски.
86.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание различных дистанций. Тактика прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
87.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения старта с тумбочки. Рассказ.	Проплывание дистанций разными способами с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004. Лопатки для плавания.
88.	28.03-03.04		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные серии упражнений. Рассказ.	Плавание разными способами спортивного плавания со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
89.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Рассказ.	Плавание комплексом в медленном и ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

90.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила игры в водное поло. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
91.	04-10.04		Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие. Теоретическое занятие.	2	Проведение соревнований. Правила их проведения. Участники соревнований. Различные дистанции в плавании. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
92.			Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Проплывание дистанции 100 м кролем на груди. Рассказ.	Проплывание дистанции 100 м кролем на груди с учетом времени.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
93.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Плавание в России и за рубежом. Беседа.	Тренировочные задания для овладения основными двигательными навыками.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
94.	11-17.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Спец. упражнения для отработки техники кролем на груди.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
95.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения задания. Рассказ.	Спец. упражнения для отработки техники кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

96.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дистанции для кроля на груди.	Проплывание длинных и коротких отрезков в переменном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
97.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость и подвижность в плечевом поясе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в плечевом поясе. Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
98.	18-24.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
99.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Воля к победе. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
100			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
101	25-30.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.

102			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Тренировочные задания на отработку правильной техники баттерфляя.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашка, лопатки для плавания.
103	02-08.05		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание баттерфляем в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
104			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
105			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
106	10-15.05		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом. Рассказ.	Тренировочные задания на развитие двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
107			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подвижность суставов для пловца.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.

108			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания в брассе. Рассказ.	Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М.: Физкультура и спорт, 2004.
109	16-22.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов в комплексном плавании.	Проплывание комплексом дистанций в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
110			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности. Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Плавание разными способами в серийном режиме.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
111			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Организация тренировочного процесса.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
112	23-29.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
113			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Ускорение на дистанциях.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.


114			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание организма младшего школьника. Беседа.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
115	30.05-05.06		Контрольные нормативы: комплексное плавание.	Контрольное занятие.	2	Основные требования к проплыванию дистанции 100 м комплексом. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом с учетом времени.	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
116			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
117			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скорость на суше и в воде. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
118	06-11.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
119			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
120			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.

121	13-19.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт из воды. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
122			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости пловца. Рассказ. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
123			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
124	20-26.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании на спине. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
125			Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанции 100 м комплексом с учетом времени.	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
126			Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанции 200 м кролем на груди с учетом времени.	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
					252 ч				

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
И.о. директора МБУДО БДДТ
П.А.Жандармова
«31» августа 2022 г.
Приказ № 470



Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта

«Плавание»,

автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 3 год

Возраст учащихся: 10 лет

Автор:
Звягинцев Дмитрий Михайлович,
тренер-преподаватель

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» - **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения программы – базовый.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Плавание), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта, профессиональной ориентации.

Цель программы – развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; совершенствование техники спортивного плавания, формирование профессионального самоопределения; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи на базовом уровне 3 года обучения

Обучающие

- формировать базовые знания, умения, навыки в области вида спорта «плавание»;
- формировать навыки освоения более сложной техники спортивных способов плавания;
- содействовать освоению юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие

- способствовать укреплению здоровья и гармоничного развития форм и функций организма обучающихся;
- содействовать развитию выносливости, уверенности в своих силах;
- осваивать и повышать показатели тренировочных нагрузок.

Воспитательные

- способствовать развитию спортивной мотивации к занятиям плаванием;
- способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов;
- воспитывать стремление к ведению здорового образа жизни;
- приобщать к регулярному участию в соревнованиях, контрольно-нормативных тестированиях и показательных выступлениях;
- способствовать развитию лидерских качеств, активности и целеустремленности.

Минимальный возраст для зачисления на **базовый уровень** обучения - **9 лет**.

Минимальное количество обучающихся в группе базового уровня – 10 человек;

Максимальное количество обучающихся в группе базового уровня – 20 человек.

Режим занятий: 3 год - 8 часов (4 раза в неделю по 2 часа). Всего 336 часов в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень						
3	10	4	2x2x2x2	8	42	336

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» является:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Обучающиеся 3 года обучения должны знать:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- единую спортивную классификацию и ее значение;
- структуру российских соревнований по плаванию;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки пловцов;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- общероссийские и международные антидопинговые правила.

«Общая и физическая подготовка»

Обучающиеся 3 года обучения должны уметь выполнять:

- комплекс общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- упражнения на развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;
- обязательную техническую программу.

«Вид спорта плавание»

Обучающиеся 3 года обучения должны знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия;
- требования техники безопасности в аварийных ситуациях;
- упражнения на развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

- технику всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

- технику и терминологию плавания (краткую характеристику техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники);

- спортивный инвентарь и оборудование;

- технику плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- скоростно-силовые возможности преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, бега и других средств, не связанных с плавательными движениями.

Обучающиеся 3 года обучения должны уметь выполнять:

- плавание всеми способами;

- разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.;

- повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине;

- дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м;

- тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Обучающиеся 3 года обучения должны знать и уметь:

- классификацию подвижных игр;

- методы совершенствования собственной физической формы;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, оказывать им посильную помощь и моральную поддержку;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

и спорта													
	История развития вида спорта	3	1				1				1	-	
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3				1		1			1	-	
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1		1	1	1	1	-	
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1	1		1		1	1	1	-	
1.2	Общая физическая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	1	3	2	2	2	2	-	
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
	Развитие силовых способностей	10	2	1		1	1	1	1	1	2	-	
	Развитие скоростных способностей	9		2	1	2		1	1		1	1	-
	Развитие скоростно-силовых способностей	11	1		2	2		1	1	2	1	1	-
	Развитие выносливости	20	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	-
1.3	Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)	90	9	9	9	9	9	10	9	9	9	8	-
	Подготовительные и подводящие упражнения освоения техники кроль на груди	40	5	5	5	5	5	4	4	4	3		-
	Техника кроль на спине	20	2	2	2	2	2	3	2	2	3		-
	Техника дельфин	10	1	2				2	2	2		1	-
	Техника брасс	10			2	1				1	2	4	-
	Техника выполнения стартов и поворотов	6					2	1	1		1	1	-
	Знание требований техники безопасности,	4	1			1						2	-

	оборудования												
2	Вариативные предметные области	116	14	12	12	10	10	12	12	12	10	10	-
		30/86											
	Различные виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2		2	2	2	2	2	-
	Развитие творческого мышления	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2		-
	Национальный региональный компонент	18 11/7	т	т	п	п	т	т	1/1	1/1		2 1/1	-
	Специальные навыки	44 11/33	6 1/5	6 1/5	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 2/2	-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	18 8/10	2 т		2 п	2 т	2 п	2 т	2 п	2 т	2 п	2 п	-
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2						2	-
4	Самостоятельная работа	10		2			2		2		2	2	-
5	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	34	34	34	36	32	33	34	32	34	33	-

Теория – 73 часа

Практика – 263 часа

Требования к спортивной подготовке обучающихся.

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Третий год	Выполнение нормативов по ОФП Выполнение 2 юн. разряда

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 778-781. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
5. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
6. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
9. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
10. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
11. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Перечень интернет-ресурсов:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования__

<http://plavaem.info> сайт о плавании.

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания

http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Календарно-тематический план
группы базового уровня 3 года обучения

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
Раздел 1.									
1.	01-05.09		1.Введение в дополнительную предпрофессиональную программу. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Вводное занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности на занятии по плаванию. Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Ознакомление с основными требованиями программы.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
2.			ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки
3.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания. Беседа.	Выполнение упражнений на подвижность плечевого, тазобедренного, голеностопного суставов. Показ комплекса упражнений.	Умение работать в коллективе.	ВикуловА.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов.М.,2004.

4.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий.	Упражнения на согласование движений и дыхания в кроле на груди.	Прививать интерес к занятиям плаванием.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
5.	06-12.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на груди. Рассказ.	Упражнения для согласования движений и дыхания. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
6.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью рук.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на спине. Плавание на руках+ дыхание.	Нравственное воспитание Работа в коллективе.	МакаренкоЛ.П. Юный пловец.- М.:Физкультура и спорт,2001.
7.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания на спине. Беседа.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание. Работа в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
8.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
9.		13-19.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности при занятиях спортом. Рассказ.	Тренировочные задания для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе.
10.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем только на руках. Плавание в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
11.			ОФП. Совершенствование	Учебно-	2	Оптимальные	Спец. упражнения	Нравственное	Колобашки,

			техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	тренировочное занятие.		варианты согласованности движений. Рассказ.	на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку согласованности движений.	воспитание.	лопатки для плавания.
12.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике плавания брассом. Беседа.	Подводящие упражнения для овладения техникой плавания брассом.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
13.	20-26.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника спортивного плавания стилем брасс. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на отработку согласованности движений.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
14.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
15.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
16.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Дети дружат с водой.-М.: «Знание», 1986. Плавательные доски, колобашки.

17.	27.09.- 03.10.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Тренировочные задания для развития быстроты. Проплывание коротких отрезков с выполнением поворотов кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
18.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания. Повороты в комплексном плавании. Беседа. Показ.	Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.- М.,2004. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
19.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
20.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Проплывание отрезков кролем на спине в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
21.	04-10.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Тренировочные задания для развития гибкости и ловкости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
22.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание, его значение. Беседа.	Тренировочные упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
23.			Совершенствование	Учебно-	2	Режим дня	Спецупражнения	Воспитание	Плавательные

			техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	тренировочное занятие.		спортсмена. Рассказ.	на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	черт спортивного характера.	доски, колобашки, лопатки для плавания.
24.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
25.	11-17.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук, ног.	Учебно-тренировочное задание.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем в ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
26.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт и повороты при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
27.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004. Плавательные доски.
28.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на устранение ошибок при плавании брассом. Спец. упражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
29	18-24.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и ног.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние занятий плаванием на организм человека. Беседа.	Проплывание отрезков в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
30.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Старты и повороты. Рассказ.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
31.			ОФП. Совершенствование	Учебно-	2	Техника плавания.	Упражнения на	Воспитание	Плавание:

						координации и по элементам.			
37.	01-07.11		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
38.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
39.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании комплексом. Объяснение.	Проплывание дистанций комплексом в медленном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
40.	08-14.11		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты. Объяснение и показ на суше.	Эстафетное плавание.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
41.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
42.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
43.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

44.	15-21.11		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
45.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для технически правильно выполненных поворотов.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
46.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Васильев В.С. Обучение маленьких детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт, 2003. Плавательные доски, лопатки для плавания.
47.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Плавание кролем на груди на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
48.		22-28.11		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание кролем на спине в полной координации.	Нравственное воспитание.
49.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена закаливания и режим. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам. Упражнения для отработки поворотов.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
50.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
51.			ОФП. Совершенствование техники плавания	Учебно-тренировочное	2	Техника поворотов при плавании	Проплывание отрезков	Нравственное воспитание.	Плавательные доски,

			способом «Баттерфляй» в полной координации.	занятие.		баттерфляем. Беседа.	баттерфляем в полной координации и по элементам.		колобашки, лопатки для плавания.
52.	29.11.-05.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
53.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплывание коротких отрезков брассом с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
54.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Тренировочные задания для овладения спортивной техникой. Плавание брассом по элементам и в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
55.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основы техники спортивного плавания. Беседа.	Проплывание отрезков брассом в полной координации, по элементам. Стартовый прыжок с выходом в бросе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
56.	06-12.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание брассом в полной координации и по элементам. Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

57.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
58.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старты из воды, с тумбочки. Беседа.	Упражнения на исправление техники стартового прыжка, старта из воды с выходом. Проплывание отрезков с выполнением поворотов. Игры на скольжение.	Сплочение коллектива.	Колобашки, лопатки для плавания.
59.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание отрезков всеми способами плавания с выполнением поворотов. Проплывание коротких отрезков со старта. Игры на дальность скольжения.	Сплочение коллектива	Плавательные доски, лопатки для плавания. Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.-М., 2004.
60.	13-19.12		Контрольные нормативы. Комплексное плавание.	Контрольное занятие	2	Правила, организация и проведение соревнований. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
61.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
62.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением	Сплочение коллектива.	МакаренкоЛ.П. Подготовка юных пловцов-Физкультура и спорт, 2004.

						поворотов.			
63.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости. Водное поло.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновый мяч.
64.	20-26.12		Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов, передача эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м выбранным способом.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
65.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов. Спец. упражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
66.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спец. упражнения. Проплывание 100 м кролем на груди , кролем на спине в медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
67.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Тренировочные задания на отработку согласованности движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
68.	27-31.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
69.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
70.			ОФП. Поведение и меры	Учебно-	2	Инструктаж по	Проплывание	Сплочение	Колобашки,

			безопасности в бассейне. Игры на воде.	тренировочное занятие.		технике безопасности и правила поведения в плавательном бассейне.	отрезков всеми способами плавания. Игры на воде. Свободное купание.	коллектива.	резиновые мячи.
71.	03-09.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса. Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
72.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Беседа.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
73.	10-16.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание кролем на спине отрезков с выполнением поворота. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
74.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Плавание кролем на спине, на груди в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
75.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
76.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание баттерфляем в полной координации на	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.

							технику и по элементам.		
77.	17-23.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
78.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие выносливости. Плавание 4-мя способами по элементам и на технику в полной координации.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
79.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спец.упражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
80.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов-М.: Физкультура и спорт, 2004.
81.	24-30.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
82.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
83.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
84.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие подвижности	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки

			помощью ног и по элементам; старты и повороты.				голеностопа. Упражнения на развитие выносливости.		для плавания.
85.	31.01.-06.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания на отработку техники плавания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
86.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
87.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания и техника выполнения поворотов. Рассказ.	Тренировочные задания на отработку правильной техники плавания. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, колобашки, плавательные доски.
88.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.
89.		07-13.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Рассказ.	Плавание комплексом в медленном и ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.
90.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила игры в водное поло. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
91.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие. Теоретическое занятие.	2	Проведение соревнований. Правила их проведения.	Эстафетное плавание по 50 м.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
92.			Контрольное занятие.	Контрольное	2	Проплывание	Проплывание	Воспитание	Секундомер.

				занятие.		дистанции 100 м кролем на груди. Рассказ.	дистанции 100 м кролем на груди с учетом времени.	черт спортивного характера.	
93.	14-20.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Плавание в России и за рубежом. Беседа.	Тренировочные задания для овладения основными двигательными навыками.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
94.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Специальные упражнения для отработки техники кролем на груди.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
95.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения задания. Рассказ.	Специальные упражнения для отработки техники кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
96.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплытие длинных и коротких отрезков в переменном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
97.	21-27.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость и подвижность в плечевом поясе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в плечевом поясе. Проплытие отрезков кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
98.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
99.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и	Учебно-тренировочное занятие.	2	Воля к победе. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.

			по элементам; старты и повороты.						
100			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
101.	28.02 - 06.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
102			ОФП, Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Тренировочные задания на отработку правильной техники баттерфляя.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашка, лопатки для плавания.
103.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание баттерфляем в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
104.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
105.	07-13.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
106.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом. Рассказ.	Тренировочные задания на развитие двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
107.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие подвижности в	Воспитание черт спортивного	Колобашки, лопатки для плавания.

			помощью ног и по элементам старты и повороты.				суставах. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	характера.	
108.	14-20.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания в брассе. Рассказ.	Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания. Макаренко Л. П.
109.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание комплексом дистанций в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
110.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности. Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Плавание разными способами в серийном режиме.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
111.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
112.	21-27.03		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
113.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
114.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание организма младшего школьника. Беседа.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
115.			Контрольные нормативы: комплексное плавание.	Контрольное занятие.	2	Основные требования к	Проплывание 100 м комплексом с	Воспитание волевых	Секундомер.

						проплыванию дистанции 100 м комплексом. Рассказ.	учетом времени.	качеств.	
116.	28.03.-03.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
117.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скорость на суше и в воде. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
118.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
119.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
120.		04-10.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.
121.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт из воды. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
122.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости пловца. Беседа	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
123.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.

124.	11-17.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании на спине. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
125.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт с выходом для способа плавания «Баттерфляй». Рассказ.	Проплывание в ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
126.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Работа в полной координации и по элементам. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М. Физкультура и спорт, 2004.
127.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Личная гигиена пловца. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
128.		18-24.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.
129.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дистанции для брасса. Рассказ.	Плавание в полной координации различных отрезков брассом.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
130.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость в тазобедренном суставе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Упражнения на отработку основных двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
131.			ОФП. Совершенствование техники плавания	Учебно-тренировочное	2	Повороты при плавании брассом.	Начальная спортивная	Нравственное воспитание.	Плавательные доски,

			способом «Брасс» на руках и ногах.	занятие.		Рассказ.	тренировка.		колобашки.
132.	25-30.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
133.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные упражнения. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное занятие.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
134.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка спортсмена. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
135.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Темповое плавание на коротких отрезках. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
136.		02-08.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.
137.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Напоминание правил игры в водное поло.	Проплывание дистанций разными способами со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, резиновый мяч.
138.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Важнейший прикладной навык – спасение. Оказание первой помощи. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
139.			ОФП. Совершенствование техники комплексного	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие	Начальная спортивная	Воспитание волевых	Плавательные доски,

			плавания в полной координации	занятие.		выносливости. Объяснение.	тренировка.	качеств.	колобашки.
140.	10-15.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
141.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
142.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
143.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
144.	16-22.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанций с различной скоростью.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
145.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при прохождении дистанций.	Упражнения на развитие выносливости. Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки.
146.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание отрезков в ускоренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
147.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Волевая подготовка.	Колобашки, лопатки.
148.	23-29.05		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
149.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.

			груди».						
150.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
151.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, лопатки.
152.	30.05-05.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов и старта при плавании на спине.	Начальная спортивная подготовка.	Нравственное воспитание.	«Плавание: методические рекомендации. Современные технологии в системе подготовки спортсменов».
153.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, ласты.
154.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, ласты.
155.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
156.	06-11.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
157.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, ласты.
158.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
159.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
160.	13-19.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.

161.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости суставов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
162.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
163.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
164.	20-26.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
165.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки.
166.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции 200 м комплексное плавание, выполнение поворотов.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых черт характера.	Ласты, секундомер.
163.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
167.	27-30.06		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых черт характера.	Ласты, колобашки, плавательные доски.
168.			Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции 200 м кролем на груди с учетом времени.	Проплывание на время зачетной дистанции: 200 м вольный стиль.	Воспитание волевых черт характера.	Секундомер.
					336 ч				

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

МБУДО, директора МБУДО БДДТ
БДДТ П.А.Жандармова

«31» августа 2022 г.

Приказ № 440

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Плавание»,
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 4 год

Возраст учащихся: 11 лет

Автор:
Звягинцев Дмитрий Михайлович,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» - **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения программы – базовый.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Плавание), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта, профессиональной ориентации.

Цель программы – развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; совершенствование техники спортивного плавания, формирование профессионального самоопределения; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи на базовом уровне 4 года обучения

Обучающие

- формировать базовые знания, умения, навыки в области вида спорта «плавание»;
- формировать навыки освоения более сложной техники спортивных способов плавания;
- содействовать освоению юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие

- способствовать укреплению здоровья и гармоничного развития форм и функций организма обучающихся;
- содействовать развитию выносливости, уверенности в своих силах;
- осваивать и повышать показатели тренировочных нагрузок.

Воспитательные

- способствовать развитию спортивной мотивации к занятиям плаванием;
- способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов;
- воспитывать стремление к ведению здорового образа жизни;
- приобщать к регулярному участию в соревнованиях, контрольно-нормативных тестированиях и показательных выступлениях;
- способствовать развитию лидерских качеств, активности и целеустремленности.

Минимальное количество обучающихся в группе базового уровня – 10 человек;

Максимальное количество обучающихся в группе базового уровня – 20 человек.

Режим занятий: 4 год - 8 часов (4 раза в неделю по 2 часа). Всего 336 часов в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень						
4	10	4	2x2x2x2	8	42	336

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» является:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Обучающиеся 4 года обучения должны знать:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- единую спортивную классификацию и ее значение;
- структуру российских соревнований по плаванию;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки пловцов;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- общероссийские и международные антидопинговые правила.

«Общая и физическая подготовка»

Обучающиеся 4 года обучения должны уметь выполнять:

- комплекс общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- упражнения на развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;
- обязательную техническую программу.

«Вид спорта плавание»

Обучающиеся 4 года обучения должны знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия;
- требования техники безопасности в аварийных ситуациях;
- упражнения на развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- технику всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- технику и терминологию плавания (краткую характеристику техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники);
- спортивный инвентарь и оборудование;

- технику плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- скоростно-силовые возможности преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, бега и других средств, не связанных с плавательными движениями.

Обучающиеся 4 года обучения должны уметь выполнять:

- плавание всеми способами;

- разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.;

- повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине;

- дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м;

- тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Обучающиеся 4 года обучения должны знать и уметь:

- классификацию подвижных игр;

- методы совершенствования собственной физической формы;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, оказывать им посильную помощь и моральную поддержку;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

«Развитие творческого мышления»

Обучающиеся 4 года обучения должны уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;

- находиться в готовности совершать двигательные действия;

- находить и применять тактические методы для улучшения результативности.

	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	-
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие силовых способностей	10	2	1		1	1	1	1	1	1	2		-
	Развитие скоростных способностей	9		2	1	2		1	1		1	1		-
	Развитие скоростно-силовых способностей	11	1		2	2		1	1	2	1	1		-
	Развитие выносливости	20	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3		-
1.3	Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)	90 23/67	9	9	9	9	9	10	9	9	9	8		-
	Подготовительные и подводящие упражнения освоения техники кроль на груди	40 10/30	5 1/4	5 1/4	5 1/4	5 1/4	5 1/4	4 1/3	4 1/3	4 1/3	3 2/1			-
	Техника кроль на спине	20 4/16	2 т	2 п	2 п	2 1/1	2 п	3 п	2 п	2 п	3 1/1			-
	Техника дельфин	10 2/8	1 п	2 1/1				2 п	2 п	2 1/1		1 п		-
	Техника брасс	10 3/7			2 1/1	1 п				1 п	2 1/1	4 1/3		-
	Техника выполнения стартов и поворотов	6					2	1	1		1	1		-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1			1						2		-
2	Вариативные предметные области	116 30/86	14	12	12	10	10	12	12	12	10	10		-
	Различные виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2		2	2	2	2	2		-
	Развитие творческого мышления	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			-
	Национальный региональный компонент	18 11/7	2 т	2 т	2 п	2 п	2 т	2 т	2 1/1	2 1/1		2 1/1		-
	Специальные навыки	44 11/33	6 1/5	6 1/5	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 2/2		-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	18 8/10	2 т		2 п	2 т	2 п	2 т	2 п	2 т	2 п	2 п		-

3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2		-
4	Самостоятельная работа	10		2			2		2		2	2	-
5	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	34	34	34	36	32	33	34	32	34	33	-

Теория – 73 часа

Практика – 263 часа

Требования к спортивной подготовке обучающихся.

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Четвертый год	Выполнение нормативов по ОФП

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1.Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

2. Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся // Молодой ученый. – 2015. – №21. – С. 778-781. – URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
5. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
6. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
9. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
10. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
11. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Перечень интернет-ресурсов:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования__

<http://plavaem.info> сайт о плавании.

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания

http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

**Календарно-тематический план
группы базового уровня 4 года обучения**

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактически				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.	01.-06.09		Введение в дополнительную предпрофессиональную программу. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Вводное занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности на занятии по плаванию. Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Ознакомление с основными требованиями программы.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
2.			ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
3.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания. Беседа.	Выполнение упражнений на подвижность плечевого, тазобедренного, голеностопного суставов. Показ комплекса упражнений.	Умение работать в коллективе.	ВиколоваА.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов.М.,2004.

4.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий.	Упражнения на согласование движений и дыхания в кроле на груди.	Прививать интерес к занятиям плаванием.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
5.	07.-13.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на груди. Рассказ.	Упражнения для согласования движений и дыхания. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
6.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью рук.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на спине. Плавание на руках+ дыхание.	Нравственное воспитание Работа в коллективе.	МакаренкоЛ.П. Юный пловец.- М.:Физкультура и спорт,2001.
7.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания на спине. Беседа.	Спецупражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание. Работа в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
8.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
9.		14.-20.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности при занятиях спортом. Рассказ.	Тренировочные задания для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе.
10.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем только на руках.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для

		элементам.				Плавание в полной координации.		плавания.
11.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Оптимальные варианты согласованности движений. Рассказ.	Спецупражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку согласованности движений.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
12.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике плавания брассом. Беседа.	Подводящие упражнения для овладения техникой плавания брассом. Показ движений.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
13.	21.-27.09	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника спортивного плавания стилем брасс. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на отработку согласованности движений.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
14.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
15.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
16.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Дети дружат с водой.-М.: «Знание», 1986. Плавательные доски, колобашки.
17.			ОФП.	Учебно-	2		Тренировочные	Нравственное

	28.09.- 04.10		Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	тренировочное занятие.			задания для развития быстроты. Проплывание коротких отрезков с выполнением поворотов кролем на груди.	воспитание.	плавания.
18.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания. Повороты в комплексном плавании. Беседа. Показ.	Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.- М., 2004. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
19.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
20.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Проплывание отрезков кролем на спине в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
21.	05.-11.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Тренировочные задания для развития гибкости и ловкости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
22.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание, его значение. Беседа.	Тренировочные упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
23.			Совершенствование техники плавания	Учебно-тренировочное	2	Режим дня спортсмена. Рассказ.	Спецупражнения на суше.	Воспитание черт	Плавательные доски,

			способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	занятие.			Упражнения на согласование движений и дыхания.	спортивного характера.	колобашки, лопатки для плавания.
24.			ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
25.	12.-18.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук, ног.	Учебно-тренировочное задание.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем в ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
26.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт и повороты при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
27.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004. Плавательные доски.
28.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на устранение ошибок при плавании брассом. Спецупражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
29	19.-25.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и ног.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние занятий плаванием на организм человека. Беседа.	Проплывание отрезков в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
30.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Старты и повороты. Рассказ.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

31.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания. Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание отрезков разными спос. плавания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В. - М., 2004.
32.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при комплексном плавании.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание комплексом отрезков в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
33.	26.10.-01.11		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности на занятиях плаванием. Беседа.	Плавание комплексом в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
34.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости в плавании. Беседа.	Спеупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования, 2000. Плавательные доски, колобашки.
35.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание отрезков в умеренном темпе. Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.

36.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков. Плавание комплексом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
37.	02.-08.11		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
38.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
39.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании комплексом. Объяснение.	Проплывание дистанций комплексом в медленном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
40.	09.-15.11		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты. Объяснение и показ на суше.	Эстафетное плавание.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
41.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
42.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

			координации.						
43.	16.-22.11		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
44.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
45.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для технически правильно выполненных поворотов.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
46.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Васильев В.С. Обучение маленьких детей плаванию. -М.: Физкультура и спорт, 2003. Плавательные доски, лопатки для плавания.
47.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Плавание кролем на груди на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
48.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание кролем на спине в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
		23.11.-							

49.	29.11.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена закаливания и режим. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам. Упражнения для отработки поворотов. Старты.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.	
50.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания.	
51.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.	
52.		30.11-06.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
53.				ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплывание коротких отрезков брассом с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
54.				ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Тренировочные задания для овладения спортивной техникой. Плавание брассом по элементам и в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
55.			ОФП. Совершенствование	Учебно-	2	Основы техники	Проплывание	Нравственное	Плавательные	

						Игры на дальность скольжения.		
60.	14.-20.12	Контрольные нормативы. Комплексное плавание.	Контрольное занятие	2	Правила, организация и проведение соревнований. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
61.		ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
62.		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением поворотов.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки. МакаренкоЛ.П. Подготовка юных пловцов-Физкультура и спорт, 2004.
63.		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости. Водное поло.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновый мяч.
64.		21.-27.12	Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов, передача эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м выбранным способом.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.
65.	ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.		Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов. Спецупражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
66.		ОФП. Совершенствование	Учебно-	2	Техника плавания	Спеупражнения.	Воспитание	Плавательные

			техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	тренировочное занятие.		способом кроль на груди. Рассказ.	Проплывание 100 м кролем на груди , кролем на спине в медленном темпе.	черт спортивного характера.	доски, колобашки, лопатки для плавания.
67.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Тренировочные задания на отработку согласованности движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
68.	28.12.-30.12.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
69.		11-17.01	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса. Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
70.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Беседа.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
71.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание кролем на спине отрезков с выполнением поворота. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
72.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине.	Плавание кролем на спине, на груди в полной	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки

			спине) с помощью ног и по элементам; старты и повороты.			Рассказ.	координации и по элементам.		для плавания.
73.	18.-24.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
74.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание баттерфляем в полной координации на технику и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
75.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
76.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие выносливости. Плавание 4-мя способами по элементам и на технику в полной координации.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
77.	25.01-31.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спецупражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
78.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
79.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Плавание брассом в полной координации и по	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.

			руках и ногах.			элементам.		
80.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Упражнения на развитие выносливости.	Нравственное воспитание. Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
81.	01.-07.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания на отработку техники плавания.	Нравственное воспитание. Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
82.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера. Плавательные доски, колобашки.
83.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания и техника выполнения поворотов. Рассказ.	Тренировочные задания на отработку правильной техники плавания. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание. Лопатки для плавания, колобашки, плавательные доски.
84.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание. Колобашки. Плавательные доски.
85.	08.-14.02		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения старта с тумбочки. Рассказ.	Проплывание дистанций разными способами с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004. Лопатки для плавания.
86.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные серии упражнений. Рассказ.	Плавание разными способами спортивного плавания со старта с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера. Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

						Водное поло.		
87.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Рассказ.	Плавание комплексом в медленном и ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
88.		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила игры в водное поло. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
89.	15.-21.02	Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие. Теоретическое занятие.	2	Проведение соревнований. Правила их проведения. Участники соревнований. Различные дистанции в плавании. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
90.		Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Проплывание дистанции 100 м кролем на груди. Рассказ.	Проплывание дистанции 100 м кролем на груди с учетом времени.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
91.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Плавание в России и за рубежом. Беседа.	Тренировочные задания для овладения основными двигательными навыками.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
92.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Специальные упражнения для отработки техники кролем на груди.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
93.	22.-28.02	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения задания. Рассказ.	Специальные упражнения для отработки техники кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
94.		ОФП. Совершенствование техники плавания	Учебно-тренировочное	2		Проплывание длинных и	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.

			способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	занятие.			коротких отрезков в переменном темпе.		МакаренкоЛ.П. Техника спортивного плавания.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
95.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание длинных и коротких отрезков в переменном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания. МакаренкоЛ.П. Техника спортивного плавания.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
96.	01.-07.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость и подвижность в плечевом поясе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в плечевом поясе. Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
97.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
98.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Воля к победе. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
99.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
100	09. -14.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
101.			ОФП. Совершенствование	Учебно-	2	Техника плавания	Плавание	Нравственное	Лопатки для

			техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	тренировочное занятие.		баттерфляем. Рассказ.	баттерфляем в умеренном темпе.	воспитание.	плавания.
102.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
103.	15.-21.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
104.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом. Рассказ.	Тренировочные задания на развитие двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
105			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Упражнения на развитие подвижности в суставах. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
106.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания в брассе. Рассказ.	Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М.: Физкультура и спорт, 2004.
107.	22.-28.03		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание комплексом дистанций в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

108.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности. Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Плавание разными способами в серийном режиме.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
109.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
110.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
111.	29.03.-04.04		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
112.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятия.	2	Закаливание организма младшего школьника. Беседа.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
113.			Контрольные нормативы: комплексное плавание.	Контрольное занятие.	2	Основные требования к проплыванию дистанции 100 м комплексом. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом с учетом времени.	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
114.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
115.	05.-11.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скорость на суше и в воде. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
116.			ОФП. Совершенствование	Учебно-	2	Техника	Начальная	Нравственное	Плавательные

		техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	тренировочное занятие.		спортивного плавания. Беседа.	спортивная тренировка.	воспитание.	доски, лопатки для плавания, колобашки.
117.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
118.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
119.	12.-18.04	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт из воды. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
120.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости пловца. Рассказ. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
121.		ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
122.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании на спине. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
123.		ОФП.	Учебно-	2	Старт с выходом	Проплывание в	Воспитание	Плавательные

124.	19.-25.04		Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	тренировочное занятие.		для баттерфляя. Рассказ.	ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	черт спортивного характера.	доски, колобашки.
125.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Работа в полной координации и по элементам. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М. Физкультура и спорт, 2004.
126.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Личная гигиена пловца. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
127.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
128.		26.-02.05		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дистанции для брасса. Рассказ.	Плавание в полной координации различных отрезков брассом.	Нравственное воспитание.
129.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость в тазобедренном суставе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Упражнения на отработку основных двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
130.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
131.			ОФП. Совершенствование техники плавания	Учебно-тренировочное	2	Техника спортивного	Начальная спортивная	Нравственное воспитание.	Плавательные доски,

			способом «Брасс» на руках и ногах.	занятие.		плавания. Беседа.	тренировка.		колобашки, лопатки для плавания.
132.	03.-08.05		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные упражнения. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное занятие.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
133.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка спортсмена. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
134.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Темповое плавание на коротких отрезках. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
135.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
136.		10.05 - 16.05		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Напоминание правил игры в водное поло.	Проплывание дистанций разными способами со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Нравственное поведение.
137.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Важнейший прикладной навык – спасение не умеющих плавать. Оказание первой помощи. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
138.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Упражнения на развитие выносливости. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
139.			ОФП. Совершенствование техники комплексного	Учебно-тренировочное	2	Влияние физических упражнений на	Начальная спортивная	Нравственное воспитание.	Плавательные доски,

			плавания в полной координации.	занятие.		организм человека. Беседа.	тренировка.		колобашки.
140.	17.-23.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
141.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
142.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
143.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
144.		24.-30.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанций с различной скоростью.	Воспитание волевых качеств.
145.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при прохождении дистанций.	Упражнения на развитие выносливости. Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки.
146.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди»	Учебно-тренировочное занятие.	2		Проплывание отрезков в ускоренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
147.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Волевая подготовка.	Колобашки, лопатки.
148.	31.05-06.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.

149.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2		Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
150.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
151.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, лопатки.
152.	07.13.05		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов и старта при плавании на спине.	Начальная спортивная подготовка.	Нравственное воспитание.	«Плавание: методические рекомендации. Современные технологии в системе подготовки спортсменов».
153.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, ласты.
154.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, ласты.
155.	14.-20.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
156.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, ласты.
157.			ОФП. Совершенствование техники плавания	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.

			способом «Баттерфляй».						
158.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
159.	21.-27.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
160.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости суставов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки,.
161.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
162.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
163.		15.-21.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.
164.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки.
165.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции 200 м комплексное плавание, выполнение поворотов.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых черт характера.	Ласты, секундомер.
166.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
167.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых черт характера.	Ласты, колобашки, плавательные доски.
168.	22.06		Сдача контрольных	Контрольное	2	Прохождение	Проплывание на	Воспитание	Секундомер.

			нормативов.	занятие.		дистанции 400 м кролем на груди с учетом времени.	время зачетной дистанции: 400 м вольный стиль.	волевых черт характера.	
					336 ч				

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» - **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения программы – базовый.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Плавание), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта, профессиональной ориентации.

Цель программы – развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; совершенствование техники спортивного плавания, формирование профессионального самоопределения; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи на базовом уровне 5 года обучения

Обучающие

- формировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, прививать навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- способствовать повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; овладению навыкам судейства;
- содействовать приобретению опыта и достижению стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, способствовать приобретению опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, самоконтроля, сосредоточения;
- содействовать формированию углубленной теоретической и тактической подготовки.

Развивающие

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- обеспечить достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствовать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию движений, гибкость, общую выносливость;
- способствовать гармоничному совершенствованию основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- создавать условия для формирования и развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

– совершенствовать базовую и фундаментальную техническую подготовленность, достижение высокого уровня надежности индивидуальных выступлений.

Воспитательные

– воспитывать потребность в достижении максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;

– содействовать подготовке всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

– воспитывать высокий уровень физических, морально-волевых и нравственно-этических качеств личности обучающихся;

– способствовать формированию стойкого негативного отношения к вредным привычкам и правонарушениям;

– формировать гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность и толерантность.

Минимальный возраст для зачисления на **базовый уровень** обучения - **12 лет.**

Режим занятий: 5 год - 10 часов (5 раз в неделю по 2 часа). Всего 420 часов в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень						
5	12	5	2x2x2x2x2	10	42	420

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» является:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Обучающиеся 5 года обучения должны знать:

- Конституцию РФ, Федеральные, региональные законы и нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- причины заболеваний, меры профилактики, основы профилактики вредных привычек на организм человека и спортсмена;

- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований;

- требования к технике исполнения различных стилей плавания;
- общероссийские и международные антидопинговые правила.

«Общая и физическая подготовка»

Обучающиеся 5 года обучения должны уметь выполнять:

- нормативы общей физической подготовки;
- скоростно-силовые упражнения, на развитие силовых качеств, гибкости (бросок набивного мяча 1 кг; челночный бег 3x10м; выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата не более 60 см; наклон вперед, стоя на возвышении);
- обязательную техническую программу.

«Вид спорта плавание»

Обучающиеся 5 года обучения должны знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия;
- требования техники безопасности в аварийных ситуациях;
- технику плавания всеми видами (способами), стартов и поворотов;
- технику скоростно-силовых возможностей;
- физическую культуру и спорт в России; звезд отечественного и зарубежного плавания;
- правила, организацию и проведение соревнований;
- этические вопросы в спорте («спортивная этика», «нормы поведения в спорте»; взаимоотношение участников спортивных процессов; нравственное воспитание в спорте).

Обучающиеся 5 года обучения должны уметь выполнять:

- упражнения на развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- упражнения на развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- в совершенстве техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- упражнения на развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- тактически правильно проплыть различные дистанции;
- проплыть с развитием скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом;
- составлять комплексы упражнений для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок;

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Обучающиеся 5 года обучения должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, оказывать им посильную помощь и моральную поддержку;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.

«Развитие творческого мышления»

Обучающиеся 5 года обучения должны уметь:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- видеть взаимосвязи и выявлять новые связи между системами;
- делать предположения прогнозного характера;
- применять тактические методы для улучшения результативности;
- применять навыки, приобретенные при решении одной задачи, к решению другой.

«Национальный региональный компонент»

Обучающиеся 5 года обучения должны знать:

- основные спортивные достижения известных пловцов региона;
- спортивные проекты, мероприятия по плаванию, организованные в городе Белгороде и в регионе;
- спортивные традиции нашего города и области.

«Специальные навыки»

Обучающиеся 5 года обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма и показатели его состояния;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности;
- выполнять подготовку и установку страховок при выполнении тактических и опасных элементов.

«Спортивное и специальное оборудование»

Обучающиеся 5 года обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- правила спортивной экипировки;
- правила содержания и основы базового ремонта спортивного оборудования и инвентаря.

Обучающиеся 5 года обучения должны уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- подготавливать и использовать спортивное оборудование на занятиях;
- содержать и проводить базовый ремонт спортивного оборудования и инвентаря.

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
пятого года обучения (10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	в год											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Обязательные предметные области	252												
		57/19 5	25	25	27	25	21	25	25	26	25	28	0	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	-	
	История развития вида спорта	4	1				1		1			1	-	
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4		1		1		1				1	-	
	Режим дня, гигиена, закаливание	10	1		1	2	1	1	1	2	1		-	
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8		1	1		1		1	1	2	1	-	
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	80	8	8	9	7	8	8	7	9	8	8	-	
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
	Развитие скоростно- силовых способностей	10	1	1	2		1	1		2	1	1	-	
	Развитие выносливости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	
1.3	<i>Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)</i>	146												
		31/11 5	15	15	16	15	10	15	15	14	14	17	-	
	Подготовительные и подводящие упражнения освоения техники кроль на груди	40	6	6	6	4	4	4	3	2	2	3	-	
		11/29	1/5	1/5	1/5	1/3	1/3	1/3	2/1	1/1	1/1	1/2	-	
	Техника кроль на спине	20	4	4	2	2	2	1	2	2	1		-	
		4/16	1/3	п	п	1/1	п	т	п	1/1	п		-	

	Техника дельфин	20 2/18	2 п	2 1/1	2 п	2 п	2 п	2 п	2 п	2 1/1	2 п	2 п	-
	Техника брасс	20 4/16		2 п	2 п	3 1/2		3 1/2	2 п	3 1/2	3 1/2	2 п	-
	Техника выполнения стартов	20 4/16			2 п			3 1/2	4 1/3	3 1/2	4 п	4 1/3	-
	Техника выполнения поворотов	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	6	2			2						2	-
2	Вариативные предметные области	142 27/11 5	13	18	14	12	12	12	14	16	17	14	-
	Различные виды спорта и подвижные игры	24	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-
	Развитие творческого мышления	24		2	2	2	2	2	4	4	4	2	-
	Национальный региональный компонент	24 9/15		2 т	2 п	2 п	2 т	2 т	2 п	4 1/3	4 1/3	4 1/3	-
	Специальные навыки	46 11/35	6 2/4	6 1/3	6 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	24 7/17	3 т	4 п	2 п	2 п	2 п	2 т	2 п	2 т	3 п	2 п	-
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			2	2		2		2	2		-
4	Самостоятельная работа	12		2	2		2	2	2		2		-
5	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	38	45	45	41	35	41	41	44	46	44	-

Теория – 84 часа

Практика – 336 часов

Требования к спортивной подготовке обучающихся.

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Пятый год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке, 1 юношеский разряд - 3 спортивный разряд.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 778-781. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
5. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
6. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
9. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
10. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
11. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Перечень интернет-ресурсов:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://krmo.ru>, <http://ural.krmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования

<http://plavaem.info> сайт о плавании.

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания

http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный

Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Календарно-тематический план
группы базового уровня 5 года обучения

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактически				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.	01-05.09		1.Введение в дополнительную предпрофессиональную программу. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Вводное занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности на занятии по плаванию. Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Ознакомление с основными требованиями программы.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
2.			ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
3.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания. Беседа.	Выполнение упражнений на подвижность плечевого, тазобедренного,	Умение работать в коллективе.	ВиколоваА.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов.М.,2004.

9.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания на груди. Беседа.	Спецупражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание. Работа в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
10.	13-19.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
11.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности при занятиях спортом. Рассказ.	Тренировочные задания для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе.	Резиновые амортизаторы, доски для плавания.
12.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем только на руках. Плавание в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
13.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Оптимальные варианты согласованности движений. Рассказ.	Спецупражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку согласованности движений.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
14.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Оптимальные варианты согласованности движений. Рассказ.	Спец. упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.

						согласованности движений.			
15.	20-26.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике плавания брассом. Беседа.	Подводящие упражнения для овладения техникой плавания брассом. Показ движений.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
16.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника спортивного плавания стилем брасс. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на отработку согласованности движений.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
17.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
18.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
19.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
20.	27.09 - 03.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Дети дружат с водой.-М.: «Знание», 1986. Плавательные доски, колобашки.

21.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тренировочные задания для развития быстроты.	Проплывание коротких отрезков с выполнением поворотов кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
22.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания. Повороты в комплексном плавании. Беседа. Показ.	Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В. - М., 2004. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
23.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
24.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
25.	04-10.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Проплывание отрезков кролем на спине в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
26.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Тренировочные задания для развития гибкости и ловкости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

27.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание, его значение. Беседа.	Тренировочные упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
28.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
29.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
30.	11-17.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
31.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук, ног.	Учебно-тренировочное задание.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем в ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
32.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт и повороты при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
33.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004. Плавательные

								доски.	
34.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004. Плавательные доски.
35.	18-24.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Упражнения на устранение ошибок при плавании брассом. Спец. упражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
36.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и ног.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние занятий плаванием на организм человека. Беседа.	Проплывание отрезков в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
37.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Старты и повороты. Рассказ.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
38.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания. Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание отрезков разными способами плавания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004.
39.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания. Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией

						отрезков разными способами плавания.		Козлова А.В. - М., 2004.	
40.	25-31.10		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при комплексном плавании.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание комплексом отрезков в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
41.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности на занятиях плаванием. Беседа.	Плавание комплексом в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
42.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости в плавании. Беседа.	Спеупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования, 2000. Плавательные доски, колобашки.
43.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Проплывание отрезков в умеренном темпе. Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.

					выполнения.	выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.			
50.	08-14.11		ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании комплексом. Объяснение.	Проплывание дистанций комплексом в медленном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
51.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты. Объяснение и показ на суше.	Эстафетное плавание.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
52.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена.	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
53.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
54.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
55.	15-21.11		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости при проплывании коротких режимных отрезков.	Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
56.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для

						элементам.		плавания.
57.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для технически правильно выполненных поворотов.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
58.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
59.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Васильев В.С. Обучение маленьких детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт, 2003. Плавательные доски, лопатки для плавания.
60.	22-28.11	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Плавание кролем на груди на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
61.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений при плавании кролем на груди.	Плавание кролем на спине в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
62.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена закаливания и режим. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам. Упражнения для отработки	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.

						поворотов. Старты.			
63.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Базовая выносливость.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.
64.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Базовая выносливость.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.
65.	29.11-05.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
66.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основное движение туловища .	Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты.
67.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплывание коротких отрезков брассом с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
68.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплывание коротких отрезков брассом с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.

						совершенствовани я двигательных навыков.			
74.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старты из воды, с тумбочки. Беседа.	Упражнения на исправление техники стартового прыжка, старта из воды с выходом. Проплывание отрезков с выполнением поворотов. Игры на скольжение.	Сплочение коллектива.	Колобашки, лопатки для плавания.
75.	13-19.12		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила игры.	Проплывание отрезков всеми способами плавания с выполнением поворотов. Проплывание коротких отрезков со старта. Игры на дальность скольжения.	Сплочение коллектива	Плавательные доски, лопатки для плавания. Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.- М., 2004.
76.			Контрольные нормативы. Комплексное плавание.	Контрольное занятие	2	Правила, организация и проведение соревнований. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
77.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот в плавании.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
78.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот в плавании.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.

79.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением поворотов.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки. МакаренкоЛ.П. Подготовка юных пловцов-Физкультура и спорт, 2004.
80.	20-26.12		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости. Водное поло.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновый мяч.
81.			Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов, передача эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м выбранным способом.	Воспитание здорового духа соперничества Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
82.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов. Спец. упражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
83.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спец. упражнения. Проплывание 100 м кролем на груди , технически правильно	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
84.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спец. упражнения. Проплывание 200 м кролем на груди , технически правильно	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

85.	27-31.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания.	Тренировочные задания на отработку согласованности движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
86.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
87.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
88.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
89.	03-09.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в плавательном бассейне.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
90.			ОФП. Плавание 4-мя способами плавания. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Проплывание отрезков всеми способами плавания. Игры на воде.	Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновые мячи.
91.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подвижность плечевого пояса для пловца.	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса. Тренировочные задания на	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

						развитие скоростной выносливости.		
92.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Беседа.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
93.	10-16.01	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	«Бороться до конца!» Характер победителя.	Проплывание кролем на спине отрезков с выполнением поворота. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
94.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Плавание кролем на спине, на груди в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
95.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
96.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

97.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание баттерфляем в полной координации на технику и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, ласты.
98.	17-23.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
99.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при плавании баттерфляем.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание 4-мя способами по элементам и на технику в полной координации.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.
100.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спец. упражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
101.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спец. упражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
102.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004.

103.	24-30.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
104.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Упражнения на развитие выносливости.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
105.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания на отработку техники плавания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
106.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
107.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов плавания в комплексе.	Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
108.		31.01.-06.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания и техника выполнения поворотов. Рассказ.	Тренировочные задания на отработку правильной техники плавания. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.
109.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.

			координации.			умеренном темпе.		
110.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание. Колобашки. Плавательные доски.
111.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения старта с тумбочки. Рассказ.	Проплывание дистанций разными способами с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание. МакаренкоЛ.П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004. Лопатки для плавания.
112.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные серии упражнений. Рассказ.	Плавание разными способами спортивного плавания со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера. Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
113.	07-13.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Рассказ.	Плавание комплексом в медленном и ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера. Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
114.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера. Лопатки для плавания.
115.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера. Лопатки для плавания.

122.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника скоростного поворота.	Проплыwanie длинных и коротких отрезков в переменном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
123.	21-27.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость и подвижность в плечевом поясе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в плечевом поясе. Проплыwanie отрезков кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
124.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
125.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Воля к победе. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
126.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
127.	28.02-06.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
128.			ОФП, Совершенствование	Учебно-	2	Техника плавания	Тренировочные	Нравственное	Плавательные

			техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	тренировочное занятие.		баттерфляем.	задания на отработку правильной техники баттерфляя.	воспитание.	доски, колобашка, лопатки для плавания.
129.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание баттерфляем в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, ласты.
130.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание баттерфляем в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, ласты.
131.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты.
132.	07-13.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
133.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
134.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом. Рассказ.	Тренировочные задания на развитие двигательных	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

						навыков.			
135.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплыwanie коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
136.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
137.	14-20.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания в брассе. Рассказ.	Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М.: Физкультура и спорт, 2004.
138.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Комплексное плавание. Порядок проплывания.	Проплыwanie комплексом дистанций в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
139.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности. Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Плавание разными способами в серийном режиме.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
140.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

141.	21-27.03		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
142.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
143.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Ускорения в плавании.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
144.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание организма школьника. Беседа.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
145.			Контрольные нормативы: комплексное плавание.	Контрольное занятие.	2	Основные требования к проплыванию дистанции 200 м комплексом.	Проплывание 200 м комплексом с учетом времени.	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
146.	28.03-03.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения 800 м кролем на груди.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
147.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скорость на суше и в воде. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
148.			ОФП. Совершенствование техники плавания	Учебно-тренировочное	2	Техника спортивного	Начальная спортивная	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки

			способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	занятие.		плавания. Беседа.	тренировка.		для плавания, колобашки.
149.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
150.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
151.	04-10.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
152.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
153.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт из воды. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
154.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости пловца. Рассказ. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
155.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.

			повороты.						
156.	11-17.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании на спине. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
157.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт с выходом для баттерфляя. Рассказ.	Проплывание в ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
158.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт с выходом для баттерфляя. Рассказ.	Проплывание в ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
159.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем.	Работа в полной координации и по элементам. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М. Физкультура и спорт, 2004.
160.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Личная гигиена пловца. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
161.	18-24.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

162.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дистанции для брасса. Рассказ.	Плавание в полной координации различных отрезков брассом.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
163.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость в тазобедренном суставе. Беседа.	Упражнения на отработку основных двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
164.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость в тазобедренном суставе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в суставах.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
165.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
166.	25-30.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
167.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
168.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные упражнения. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное занятие.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
169.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

170.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка спортсмена. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
171.	02-08.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Темповое плавание на коротких отрезках. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
172.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании комплексом.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
173.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании комплексом.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
174.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Напоминание правил игры в водное поло.	Проплывание дистанций разными способами со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, резиновый мяч.
175.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Важнейший прикладной навык – спасение .Оказание первой помощи. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
176.		10-15.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Упражнения на развитие выносливости. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.

177.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
178.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
179.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
180.	16-22.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартов и поворотов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
181.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанций с различной скоростью.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
182.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанций с различной скоростью.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
183.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при прохождении дистанций.	Упражнения на развитие выносливости. Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки.
184.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание отрезков в ускоренном темпе.	Проплывание отрезков в заданном темпе, в ускоренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.

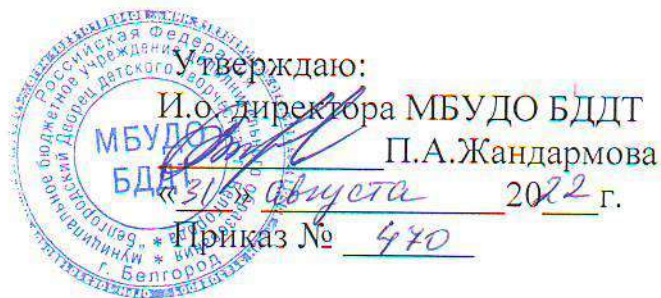
185.	23-29.05		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Начальная спортивная тренировка.	Волевая подготовка.	Колобашки, лопатки.
186.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
187.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
188.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
189.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
190.	30.05-05.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, лопатки.
191.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, лопатки.
192.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов и старта при плавании на спине.	Начальная спортивная подготовка.	Нравственное воспитание.	«Плавание: методические рекомендации. Современные технологии в системе подготовки спортсменов».

193.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, ласты.
194.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, ласты.
195.	06-11.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
196.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
197.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
198.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
199.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, ласты.
200.	13-19.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
201.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
202.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.

203.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
204.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости суставов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки,.
205.	20-26.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
206.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
207.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
208.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
209.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки.
210.	27-30.06		Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции 800 м кролем на груди с учетом времени.	Проплывание на время зачетной дистанции: 800 м вольный стиль.	Воспитание волевых черт характера.	Секундомер.
210					420				

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Плавание»,
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная
Год обучения – 6 год
Возраст учащихся: 13 – 14 лет

Автор:
Воробьева Ирина Николаевна,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» - **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения программы – базовый.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Плавание), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта, профессиональной ориентации.

Цель программы – развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; совершенствование техники спортивного плавания, формирование профессионального самоопределения; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи на базовом уровне 6 года обучения

Обучающие

- формировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, прививать навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- способствовать повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; овладению навыкам судейства;
- содействовать приобретению опыта и достижению стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, способствовать приобретению опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, самоконтроля, сосредоточения;
- содействовать формированию углубленной теоретической и тактической подготовки.

Развивающие

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- обеспечить достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствовать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию движений, гибкость, общую выносливость;
- способствовать гармоничному совершенствованию основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- создавать условия для формирования и развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

– совершенствовать базовую и фундаментальную техническую подготовленность, достижение высокого уровня надежности индивидуальных выступлений.

Воспитательные

– воспитывать потребность в достижении максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;

– содействовать подготовке всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

– воспитывать высокий уровень физических, морально-волевых и нравственно-этических качеств личности обучающихся;

– способствовать формированию стойкого негативного отношения к вредным привычкам и правонарушениям;

– формировать гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность и толерантность.

Минимальный возраст для зачисления на **базовый уровень** обучения – **13 лет.**

Режим занятий: 6 год - 10 часов (5 раз в неделю по 2 часа). Всего 420 часов в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень						
6	13	5	2x2x2x2x2	10	42	420

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» является:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Обучающиеся 6 года обучения должны знать:

- Конституцию РФ, Федеральные, региональные законы и нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- причины заболеваний, меры профилактики, основы профилактики вредных привычек на организм человека и спортсмена;

- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований;

- требования к технике исполнения различных стилей плавания;
- общероссийские и международные антидопинговые правила.

«Общая и физическая подготовка»

Обучающиеся 6 года обучения должны уметь выполнять:

- нормативы общей физической подготовки;
- скоростно-силовые упражнения, на развитие силовых качеств, гибкости (бросок набивного мяча 1 кг; челночный бег 3x10м; выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата не более 60 см; наклон вперед, стоя на возвышении);
- обязательную техническую программу.

«Вид спорта плавание»

Обучающиеся 6 года обучения должны знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия;
- требования техники безопасности в аварийных ситуациях;
- технику плавания всеми видами (способами), стартов и поворотов;
- технику скоростно-силовых возможностей;
- физическую культуру и спорт в России; звезд отечественного и зарубежного плавания;
- правила, организацию и проведение соревнований;
- этические вопросы в спорте («спортивная этика», «нормы поведения в спорте»; взаимоотношение участников спортивных процессов; нравственное воспитание в спорте).

Обучающиеся 6 года обучения должны уметь выполнять:

- упражнения на развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- упражнения на развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- в совершенстве техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- упражнения на развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- тактически правильно проплыть различные дистанции;
- проплыть с развитием скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом;
- составлять комплексы упражнений для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок;

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Обучающиеся 6 года обучения должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, оказывать им посильную помощь и моральную поддержку;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.

«Развитие творческого мышления»

Обучающиеся 6 года обучения должны уметь:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- видеть взаимосвязи и выявлять новые связи между системами;
- делать предположения прогнозного характера;
- применять тактические методы для улучшения результативности;
- применять навыки, приобретенные при решении одной задачи, к решению другой.

«Национальный региональный компонент»

Обучающиеся 6 года обучения должны знать:

- основные спортивные достижения известных пловцов региона;
- спортивные проекты, мероприятия по плаванию, организованные в городе Белгороде и в регионе;
- спортивные традиции нашего города и области.

«Специальные навыки»

Обучающиеся 6 года обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма и показатели его состояния;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности;
- выполнять подготовку и установку страховок при выполнении тактических и опасных элементов.

«Спортивное и специальное оборудование»

Обучающиеся 6 года обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- правила спортивной экипировки;
- правила содержания и основы базового ремонта спортивного оборудования и инвентаря.

Обучающиеся 6 года обучения должны уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- подготавливать и использовать спортивное оборудование на занятиях;

- содержать и проводить базовый ремонт спортивного оборудования и инвентаря.

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
шестого года обучения (10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Обязательные предметные области	252 57/195	25	25	27	25	21	25	25	26	25	28	0
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	-
	История развития вида спорта	4	1				1		1			1	-
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4		1		1		1				1	-
	Режим дня, гигиена, закаливание	10	1		1	2	1	1	1	2	1		-
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8		1	1		1		1	1	2	1	-
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	8	9	7	8	8	7	9	8	8	-
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие скоростно-силовых способностей	10	1	1	2		1	1		2	1	1	-
	Развитие выносливости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
1.3	Вид спорта «плавание»	146	15	15	16	15	10	15	15	14	14	17	-

	<i>(техническая и тактическая подготовка)</i>	31/11 5											
	Подготовительные и подводящие упражнения освоения техники кроль на груди	40 11/29	6 1/5	6 1/5	6 1/5	4 1/3	4 1/3	4 1/3	3 2/1	2 1/1	2 1/1	3 1/2	-
	Техника кроль на спине	20 4/16	4 1/3	4 п	2 п	2 1/1	2 п	1 т	2 п	2 1/1	1 п		-
	Техника дельфин	20 2/18	2 п	2 1/1	2 п	2 п	2 п	2 п	2 п	2 1/1	2 п	2 п	-
	Техника брасс	20 4/16		2 п	2 п	3 1/2		3 1/2	2 п	3 1/2	3 1/2	2 п	-
	Техника выполнения стартов	20 4/16			2 п			3 1/2	4 1/3	3 1/2	4 п	4 1/3	-
	Техника выполнения поворотов	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	6	2			2						2	-
2	Вариативные предметные области	142 27/11 5	13	18	14	12	12	12	14	16	17	14	-
	Различные виды спорта и подвижные игры	24	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-
	Развитие творческого мышления	24		2	2	2	2	2	4	4	4	2	-
	Национальный региональный компонент	24 9/15		2 т	2 п	2 п	2 т	2 т	2 п	4 1/3	4 1/3	4 1/3	-
	Специальные навыки	46 11/35	6 2/4	6 1/3	6 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	4 1/3	-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	24 7/17	3 т	4 п	2 п	2 п	2 п	2 т	2 п	2 т	3 п	2 п	-
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			2	2		2		2	2		-
4	Самостоятельная работа	12		2	2		2	2	2		2		-
5	Промежуточная аттестация	2				2							-
6	Итоговая аттестация	2										2	-
7	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-
8	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	38	45	45	41	35	41	41	44	46	44	-

Теория – 84 часа

Практика – 336 часов

Контрольные нормативы для проведения итоговой аттестации по результатам 6 года обучения базового уровня

Общая физическая подготовка				
Бросок набивного мяча 1 кг; м Д-3,9 М-4,4	Наклон вперед, стоя на возвышении Д-+ М-+	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более) Д- 55см М-55см	Челночный бег 3*10 м; с Д-9,6 М-9,1	
Техническая и плавательная подготовка				
200 м комплекс Д-+ М-+	200 м по выбору Д-+ М-+	800 м в/с Д-+ М-+	Старт, повороты Д-+ М-+	Разряд 3сп; 2сп

Требования к спортивной подготовке обучающихся

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Шестой год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по ОФП, 3 -2 спортивный разряд.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 778-781. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
5. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
6. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
9. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
10. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
11. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Перечень интернет-ресурсов:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования__

<http://plavaem.info> сайт о плавании.

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания

http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

**Календарно-тематический план
группы базового уровня 6 года обучения**

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактически				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.	01-05.09		1.Введение в дополнительную предпрофессиональную программу. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Вводное занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности на занятии по плаванию. Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Ознакомление с основными требованиями программы.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001.Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
2.			ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
3.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания. Беседа.	Выполнение упражнений на подвижность плечевого, тазобедренного, голеностопного	Умение работать в коллективе.	Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов.М.,2004.

9.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания на груди. Беседа.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание. Работа в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
10.	13-19.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
11.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности при занятиях спортом. Рассказ.	Тренировочные задания для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе.	Резиновые амортизаторы, доски для плавания.
12.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем только на руках. Плавание в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
13.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Оптимальные варианты согласованности движений. Рассказ.	Спец. упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку согласованности движений.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
14.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Оптимальные варианты согласованности движений. Рассказ.	Спец. упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.

							согласованности движений.		
15.	20-26.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике плавания брассом. Беседа.	Подводящие упражнения для овладения техникой плавания брассом. Показ движений.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
16.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника спортивного плавания стилем брасс. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на отработку согласованности движений.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
17.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
18.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Игры на воде	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
19.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
20.	27.09 - 03.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Дети дружат с водой.-М.: «Знание», 1986. Плавательные доски,

								колобашки.
21.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тренировочные задания для развития быстроты.	Проплывание коротких отрезков с выполнением поворотов кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
22.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания. Повороты в комплексном плавании. Беседа. Показ.	Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.- М., 2004.
23.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
24.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
25.	04-10.10	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Проплывание отрезков кролем на спине в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
26.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Тренировочные задания для развития гибкости и ловкости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

27.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание, его значение. Беседа.	Тренировочные упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
28.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
29.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
30.	11-17.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
31.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук, ног.	Учебно-тренировочное задание.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем в ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
32.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт и повороты при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
33.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004. Плавательные доски.

34.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004. Плавательные доски.
35.	18-24.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Упражнения на устранение ошибок при плавании брассом. Спец. упражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
36.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и ног.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние занятий плаванием на организм человека. Беседа.	Проплывание отрезков в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.
37.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Старты и повороты. Рассказ.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
38.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания. Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание отрезков разными способами плавания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.- М.
39.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания. Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание отрезков разными способами	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.- М.

						плавания.			
40.	25-31.10		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при комплексном плавании.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание комплексом отрезков в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
41.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности на занятиях плаванием. Беседа.	Плавание комплексом в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
42.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости в плавании. Беседа.	Спеупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Мет. пособие по начальному обучению плаванию. М. К.О 2000. Плавательные доски, колобашки.
43.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Проплывание отрезков в умеренном темпе. Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
44.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Проплывание отрезков в умеренном темпе. Упражнения на отработку согласованности	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.

							движений и дыхания.		
45.	01-07.11		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков. Плавание комплексом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
46.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
47.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
48.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Сплочение коллектива.	Лопатки для плавания.
49.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Сплочение коллектива.	Лопатки для плавания.

50.	08-14.11		ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании комплексом. Объяснение.	Проплывание дистанций комплексом в медленном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
51.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты. Объяснение и показ на суше.	Эстафетное плавание.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
52.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена.	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
53.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
54.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
55.	15-21.11		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости при проплывании коротких режимных отрезков.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
56.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

57.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для технически правильно выполненных поворотов.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
58.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
59.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Васильев В.С. Обучение маленьких детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт, 2003. Плавательные доски, лопатки для плавания.
60.	22-28.11		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Плавание кролем на груди на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
61.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений при плавании кролем на груди.	Плавание кролем на спине в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
62.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена закаливания и режим. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам. Упражнения для отработки поворотов. Старты.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.

70.	06-12.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основы техники спортивного плавания. Беседа.	Проплыwanie отрезков брассом в полной координации, по элементам. Стартовый прыжок с выходом в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
71.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание брассом в полной координации и по элементам. Проплыwanie отрезков в ускоренном темпе со старта.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
72.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
73.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
74.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старты из воды, с тумбочки. Беседа.	Упражнения на исправление техники стартового прыжка, старта из воды с выходом. Проплыwanie	Сплочение коллектива.	Колобашки, лопатки для плавания.

						отрезков с выполнением поворотов. Игры на скольжение.			
75.	13-19.12		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила игры.	Проплывание отрезков всеми способами плавания с выполнением поворотов. Проплывание коротких отрезков со старта. Игры на дальность скольжения.	Сплочение коллектива	Плавательные доски, лопатки для плавания. Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.-М., 2004.
76.			Контрольные нормативы. Комплексное плавание.	Контрольное занятие	2	Правила, организация и проведение соревнований. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
77.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот в плавании.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
78.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот в плавании.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
79.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением поворотов.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов-Физкультура и спорт, 2004.

80.	20-26.12		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости. Водное поло.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновый мяч.
81.			Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов, передача эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м выбранным способом.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
82.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов. Спец. упражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
83.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спец. упражнения. Проплывание 400 м кролем на груди , технически правильно	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
84.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спец упражнения. Проплывание 200 м кролем на груди , технически правильно	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
85.	27-31.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания.	Тренировочные задания на отработку согласованности движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

86.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
87.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
88.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
89.	03-09.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в плавательном бассейне.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
90.			ОФП. Плавание 4-мя способами плавания. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Проплывание отрезков всеми способами плавания. Игры на воде. Свободное купание.	Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновые мячи.
91.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подвижность плечевого пояса для пловца.	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса. Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

98.	17-23.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
99.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при плавании баттерфляем.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание 4-мя способами по элементам и на технику в полной координации.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.
100.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спец. упражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
101.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спец. упражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
102.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
103.	24-30.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.

104.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Упражнения на развитие выносливости.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
105.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания на отработку техники плавания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
106.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
107.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов плавания в комплексе.	Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
108.	31.01.-06.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания и техника выполнения поворотов. Рассказ.	Тренировочные задания на отработку правильной техники плавания. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, колобашки, плавательные доски.
109.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.

110.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплыwanie дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.
111.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения старта с тумбочки. Рассказ.	Проплыwanie дистанций разными способами с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт, 2004. Лопатки для плавания.
112.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные серии упражнений. Рассказ.	Плавание разными способами спортивного плавания со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
113.	07-13.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Рассказ.	Плавание комплексом в медленном и ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
114.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	Проплыwanie коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
115.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	Проплыwanie коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.

122.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника скоростного поворота.	Проплывание длинных и коротких отрезков в переменном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
123.	21-27.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость и подвижность в плечевом поясе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в плечевом поясе. Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
124.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
125.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Воля к победе. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
126.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
127.	28.02-06.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.

128.			ОФП, Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем.	Тренировочные задания на отработку правильной техники «Баттерфляй».	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашка, лопатки для плавания.
129.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание баттерфляем в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, ласты.
130.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание баттерфляем в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, ласты.
131.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты.
132.	07-13.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
133.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

134.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом. Рассказ.	Тренировочные задания на развитие двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
135.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
136.	14-20.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания в брассе. Рассказ.	Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М.: Физкультура и спорт, 2004.
137.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Комплексное плавание. Порядок проплывания.	Проплывание комплексом дистанций в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
138.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
139.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности. Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Плавание разными способами в серийном режиме.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

140.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
141.	21-27.03		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
142.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
143.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Ускорения в плавании.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
144.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятия.	2	Закаливание организма школьника. Беседа.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
145.			Контрольные нормативы: комплексное плавание.	Контрольное занятие.	2	Основные требования к проплыванию дистанции 200 м комплексом. Рассказ.	Проплывание 200 м комплексом с учетом времени.	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
146.		28.03-03.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения 800 м кролем на груди.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.

147.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скорость на суше и в воде. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
148.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
149.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
150.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
151.	04-10.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
152.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
153.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт из воды. Техника	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.

154.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
155.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
156.	11-17.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании на спине. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
157.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт с выходом для баттерфляя. Рассказ.	Проплывание в ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
158.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт с выходом для баттерфляя. Рассказ.	Проплывание в ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
159.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем.	Работа в полной координации и по элементам. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М. Физкультура и спорт, 2004.
160.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Личная гигиена пловца. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

161.	18-24.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
162.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дистанции для брасса. Рассказ.	Плавание в полной координации различных отрезков брассом.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
163.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость в тазобедренном суставе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Упражнения на отработку основных двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
164.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Упражнения на отработку основных двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
165.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
166.	25-30.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

167.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
168.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные упражнения. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное занятие.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
169.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
170.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка спортсмена. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
171.	02-08.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Темповое плавание на коротких отрезках. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
172.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании комплексом.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
173.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании комплексом.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

174.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Напоминание правил игры в водное поло.	Проплыwanie дистанций разными способами со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, резиновый мяч.
175.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Важнейший прикладной навык – спасение тонущих. Оказание первой помощи. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
176.	10-15.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Упражнения на развитие выносливости. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
177.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
178.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
179.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
180.	16-22.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартов и поворотов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
181.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов.	Проплыwanie дистанций с различной скоростью.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.

					Инструктаж.			
182.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанций с различной скоростью.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
183.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при прохождении дистанций.	Упражнения на развитие выносливости. Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки.
184.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание отрезков в ускоренном темпе.	Проплывание отрезков в заданном темпе, в ускоренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
185.	23-29.05	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Начальная спортивная тренировка.	Волевая подготовка.	Колобашки, лопатки.
186.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
187.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
188.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
189.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.

190.	30.05-05.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, лопатки.
191.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, лопатки.
192.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов и старта при плавании на спине.	Начальная спортивная подготовка.	Нравственное воспитание.	«Современные технологии в системе подготовки спортсменов».
193.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, ласты.
194.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, ласты.
195.	06-11.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
196.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
197.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
198.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
199.			ОФП. Совершенствование техники плавания	Учебно-тренировочное	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная	Воспитание волевых	Колобашки, ласты.

			способом «Баттерфляй».	занятие.			тренировка.	качеств.	
200.	13-19.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
201.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
202.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
203.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
204.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости суставов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки,.
205.	20-26.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
206.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
207.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
208.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
209.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки.
210.	27-30.06		Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции 800 м кролем на груди с учетом времени.	Проплывание на время зачетной дистанции: 800 м вольный стиль.	Воспитание волевых черт характера.	Секундомер.
210					420				

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

И.о. директора МБУДО БДДТ
П.А.Жандармова

«31» августа 2022 г.

Приказ № 470

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта

«Плавание»,

автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 7 год

Возраст учащихся: 14 – 15 лет

Автор:

Комисова Наталья Алексеевна,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» - **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения программы – углубленный.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Плавание), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта, профессиональной ориентации.

Цель программы – развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; совершенствование техники спортивного плавания, формирование профессионального самоопределения; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи на углубленном уровне 1 года обучения:

Обучающие

- познакомить с важнейшими решениями Правительства по вопросам физической культуры и спорта;
- способствовать освоению и совершенствованию техники всех способов плавания;
- совершенствовать технику всех способов плавания; планомерно повышать уровень общей и специальной физической подготовленности (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке; интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- на периоде углубленной специализации определить предрасположенность к спринтерским или стайерским дистанциям.

Развивающие

- гармонично совершенствовать основные физические качества с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- способствовать дальнейшему совершенствованию технической и тактической подготовки;
- содействовать формированию мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование, становление спортивного характера.

Воспитательные

- формировать стойкий интерес к занятиям по виду спорта плавание, оказывать помощь в подготовке к поступлению в профессиональные организации средне-специального и высшего образования, реализующие образовательные программы в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- проводить отбор одаренных обучающихся, создавать условия для их физического воспитания и физического развития;

- содействовать повышению работоспособности юных спортсменов, расширению их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- формировать потребность в поддержании здорового образа жизни.

Минимальный возраст для зачисления на углубленный уровень обучения – 14 лет. На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях.

Минимальное количество обучающихся в группе углубленного уровня – 5 человек.

Максимальное количество обучающихся в группе углубленного уровня – 14 человек.

Режим занятий: 1 год - 12 часов (6 раза в неделю по 2 часа). Всего 504 часа в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Углубленный уровень						
7	14	6	2x2x2x2x2x2	12	42	504

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» является:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- историю развития плавания;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- обязанности судей и способы судейства.
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований;
- основы спортивного питания;
- оказание первой доврачебной помощи.

«Общая физическая и специальная физическая подготовка»

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь выполнять:

- нормативы общей физической, специальной физической подготовки: скоростно-силовые (бросок набивного мяча 1 кг; челночный бег 3x10м; прыжок в длину с места);
- силовые качества (подтягивание на перекладине);
- гибкость (выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата не более 45 см);
- обязательную техническую программу.

«Вид спорта плавание»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- технику спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафетного плавания;
- меры безопасности и правила поведения в бассейне; предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием;
- гигиену физических упражнений и профилактика заболеваний; общую и личную гигиену;
- влияние физических упражнений на организм человека, роль физической культуры в воспитании молодежи; спортивную деятельность как фактор социализации детей и подростков;
- основы спортивного массажа, самомассаж, противопоказания к массажу;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- спортивный инвентарь и оборудование.

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь:

- показать на дистанции возможно наивысший личный временной результат;
- выиграть заплыв с планируемым техническим результатом;
- выиграть заплыв и одновременно показать наивысший личный временной спортивный результат;
- предоставлять инициативу сопернику, для того чтобы в необходимый момент принять контрмеры. Примером такой тактики в плавании является финишный рывок «из-за спины» соперника;
- применять более разнообразные тактические действия. Это характерно в навязывании сопернику действий, выгодных себе. В плавании проявляется действиями, связанными с изменением режимов работы, т.е. с изменением скорости плавания;
- совершенствовать различные рациональные варианты техники плавания, стартов и поворотов в тренировочных упражнениях, эстафетах при прохождении контрольных и соревновательных дистанций;
- показать оптимальный спортивный временной результат, который в данный период будет достаточным критерием проделанной работы;
- развивать скоростные качества на дистанциях 50 м и 100 м;
- проплыть всеми способами 100 м со старта в полной координации движений;

- проплывать 100м комплексным плаванием и 800 м вольным стилем;
- проводить тренировочные серии с улучшением результата от отрезка к отрезку; прохождение тренировочных и соревновательных дистанций таким образом, чтобы результат на второй половине дистанции был лучше, чем на первой; равномерное преодоление средних и длинных дистанций, продолжительных тренировочных серий точно по заданному графику;
- удлинять финишный отрезок, отдалять финиш;
- выполнять замену на дистанции комплексного плавания способа на спине (или брасса, или кроля) на способ дельфин; заплывы с гандикапом;
- выполнять эстафетное плавание с применением дополнительных сопротивлений и отягощений, преодолением препятствий;
- применять тактику лидирования на соревнованиях и при выполнении тренировочных серий в заплывах с равными по силе соперниками; овладение «стерегущей» тактикой с финишным рывком в конце упражнения.

«Основы профессионального самоопределения»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- развитие спортивного плавания в России и за рубежом; развитие плавания в регионе, крае;
- формирование социально значимых качеств личности;
- приемы развития коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- меры предупреждения переутомления, самоконтроль, причины травм, их профилактику и оказание первой доврачебной помощи;
- правила и организацию проведения соревнований, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию;
- технологию проведения тренировок;
- достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов; достижения сильнейших пловцов региона, ДЮСШ;
- общие положения Федерального стандарта по плаванию;
- правила соревнований и судейства соревнований.
- приемы развития организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь демонстрировать:

- проведение разминки, комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- участие в мероприятиях образовательного форума, семинарах и мастер-классах в качестве участников;
- практический опыт педагогической деятельности, предпрофессиональную подготовку;
- опыт проектной и творческой деятельности.
- умение анализировать занятия тренеров-преподавателей по плаванию;
- участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря, а также в роли судьи и секретаря в городских соревнованиях.

- предпрофессиональная подготовка к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, готовность к обучению в учреждениях профессиональной спортивной направленности.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

«Судейская подготовка»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и ее правильное применение на практике;
- этику поведения спортивного судьи;
- квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «юный спортивный судья» по плаванию;

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь:

- исполнять обязанности судей на соревнованиях;
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований;
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним;
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

«Развитие творческого мышления»

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь:

- проявлять упорство и настойчивость, вопреки неудачам;
- проявлять открытость новому опыту;
- предлагать оригинальные идеи и решения задач;
- уважать себя и ценить свой труд;
- устанавливать и поддерживать социальные контакты;
- преодолевать стереотипы;

- проявлять находчивость и скорость мысли;
- быстро решать проблемы;
- осуществлять критическую оценку различных идей, мыслей, объектов.

«Национальный региональный компонент»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- имена известных пловцов региона, основные их спортивные достижения;
- имена и технологию работы тренеров-преподавателей города и области, дающих высокие результаты обучающимся плаванием;
- спортивные традиции нашего города и области;
- тенденции и перспективы развития современного плавания в городе и регионе.

«Специальные навыки»

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма и показатели его состояния;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности;
- выполнять подготовку и установку страховок при выполнении тактических и опасных элементов;
- делать массаж и самомассаж.

«Спортивное и специальное оборудование»

Обучающиеся 1 года обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- правила спортивной экипировки;
- правила содержания и основы базового ремонта спортивного оборудования и инвентаря;
- методы и способы использования спортивного инвентаря в нестандартных ситуациях.

Обучающиеся 1 года обучения должны уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- содержать и проводить базовый ремонт спортивного оборудования и инвентаря;
- использовать спортивное оборудование в различных нестандартных ситуациях.

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня первого года обучения (12 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Обязательные предметные области	300 77/22 3	32	30	30	30	27	30	30	30	31	30	0

	техники выполнения стартов												
	Совершенствование техники выполнения поворотов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	22	1	1	3	1	4	1	1	1	6	3	-
1.4	Основы профессионального самоопределения	44 7/37	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	0
	Формирование социально-значимых качеств личности	10 3/7	1	1 т	1	1	1 т	1	1	1 т	1	1	-
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	8	1	1	1	1		1	1	1		1	-
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	8	1	1	1	1		1	1	1		1	-
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	9 2/7	1 т	1 п	1 п	1 п		1 т	1 п	1 п	1 п	1 п	-
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	9 2/7	1 т	1 п	1 п	1 п		1 т	1 п	1 п	1 п	1 п	-
2	Вариативные предметные области	176 15/16 1	18	21	16	18	23	14	16	17	16	17	0
	Различные виды спорта и подвижные игры	26	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	-
	Развитие творческого мышления	26	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	-
	Национальный региональный компонент	26 2/24		4 1/3		4 п	4 п		4 1/3	4 п	2 п	4 п	-
	Специальные навыки	46 9/37	6 1/5	6 1/5	6 1/5	6 1/5	6 1/5	4 1/3	4 1/3	4 1/3	2 1/1	2 п	-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	26 4/22	4 1/3	4 п	2 п	2 п	2 п	4 1/3	2 п	2 т	2 п	2 п	-
	Судейская подготовка	26	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	-

3	Физкультурные и спортивные мероприятия	14		2	2	2		2	2	2	2		-
4	Самостоятельная работа	10			2	2	2			2		2	-
5	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	50	53	50	54	52	46	48	51	49	51	0

Теория – 92 часа

Практика – 412 часов

Требования к спортивной подготовке обучающихся.

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Углубленный уровень сложности	Первый год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, 2-1 спортивный разряд.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 778-781. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
5. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
6. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
9. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
10. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
11. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Перечень интернет-ресурсов:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования__

<http://plavaem.info> сайт о плавании.

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания

http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

**Календарно-тематический план
группы 7 года обучения (У-1)**

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.	01-05.09		Введение в дополнительную предпрофессиональную программу. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Вводное занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности на занятии по плаванию. Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Ознакомление с основными требованиями программы.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
2.			ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
3.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания. Беседа.	Выполнение упражнений на подвижность плечевого, тазобедренного, голеностопного суставов. Показ комплекса упражнений.	Умение работать в коллективе.	ВикуловА.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов.М.,2004.

11.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания на груди. Беседа.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Нравственное воспитание. Работа в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.	
12.	13-19.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем Рассказ.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.	
13.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности при занятиях спортом. Рассказ.	Тренировочные задания для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе.	Резиновые амортизаторы, доски для плавания.	
14.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Проплывание коротких отрезков способом «Баттерфляй только на руках. Плавание в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.	
15.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Оптимальные варианты согласованности движений. Рассказ.	Спец. упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку согласованности движений.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.	
16.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Оптимальные варианты согласованности движений. Рассказ.	Спец. упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на отработку согласованности движений.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки для плавания.	
17.				ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Проплывание коротких отрезков способом «Баттерфляй только на руках. Плавание в	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

						полной координации.			
18.	20-26.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике плавания брассом. Беседа.	Подводящие упражнения для овладения техникой плавания брассом. Показ движений.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
19.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника спортивного плавания стилем брасс. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на отработку согласованности движений.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
20.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплыwanie отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
21.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплыwanie отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
22.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
23.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
24.		27.09 - 03.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.

25.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тренировочные задания для развития быстроты.	Проплывание коротких отрезков с выполнением поворотов кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
26.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания. Повороты в комплексном плавании. Беседа. Показ.	Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.- М., 2004. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
27.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
28.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
29.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания. Повороты в комплексном плавании. Беседа. Показ.	Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
30.	04-10.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Проплывание отрезков кролем на спине в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
31.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Тренировочные задания для развития гибкости и ловкости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

32.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание, его значение. Беседа.	Тренировочные упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
33.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
34.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
35.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
36.	11-17.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
37.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук, ног.	Учебно-тренировочное задание.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков способом «Баттерфляй» в ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
38.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт и повороты при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
39.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004. Плавательные доски.

							согласованности движений и дыхания.		
54.	01-07.11		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков. Плавание комплексом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
55.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
56.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
57.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Сплочение коллектива.	Лопатки для плавания.
58.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Сплочение коллектива.	Лопатки для плавания.
59.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
60.	08-14.11		ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании комплексом. Объяснение.	Проплывание дистанций комплексом в	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, коlobашки, лопатки для

						медленном темпе.		плавания.
61.		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты. Объяснение и показ на суше.	Эстафетное плавание.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.
62.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена.	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
63.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
64.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
65.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
66.	15-21.11	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости при проплывании коротких режимных отрезков.	Спец. упражнения на суше. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
67.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
68.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для технически правильно выполненных поворотов.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

69.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
70.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Васильев В.С. Обучение маленьких детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт, 2003. Плавательные доски, лопатки для плавания.
71.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
72.	22-28.11		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Плавание кролем на груди на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
73.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений при плавании кролем на груди.	Плавание кролем на спине в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
74.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена закаливания и режим. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам. Упражнения для отработки поворотов. Старты.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
75.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Базовая выносливость.	Плавание в полной координации и по элементам способом «Баттерфляй»	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.
76.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Базовая выносливость.	Плавание в полной координации и по элементам способом «Баттерфляй»	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.

77.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Базовая выносливость.	Плавание в полной координации и по элементам способом «Баттерфляй»	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.
78.	29.11-05.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков способом «Баттерфляй» в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
79.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основное движение туловища.	Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты.
80.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплывание коротких отрезков способом «Брасс» с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
81.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплывание коротких отрезков брассом с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
82.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости в брассе.	Тренировочные задания для овладения спортивной техникой. Плавание способом «Брасс» по элементам и в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
83.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости в брассе.	Тренировочные задания для овладения спортивной техникой. Плавание способом «Брасс» по элементам и в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

84.	06-12.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основы техники спортивного плавания. Беседа.	Проплывание отрезков брассом в полной координации, по элементам. Стартовый прыжок с выходом в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
85.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание брассом в полной координации и по элементам. Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
86.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
87.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
88.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старты из воды, с тумбочки. Беседа.	Упражнения на исправление техники стартового прыжка, старта из воды с выходом. Проплывание отрезков с выполнением поворотов. Игры на скольжение.	Сплочение коллектива.	Колобашки, лопатки для плавания.
89.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для

			координации.			плавании. Рассказ.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.		плавания.
90.	13-19.12		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила игры.	Проплывание отрезков всеми способами плавания с выполнением поворотов. Проплывание коротких отрезков со старта. Игры на дальность скольжения.	Сплочение коллектива	Плавательные доски, лопатки для плавания. Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.-М., 2004.
91.			Контрольные нормативы. Комплексное плавание.	Контрольное занятие	2	Правила, организация и проведение соревнований. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
92.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот в плавании.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, коlobашки.
93.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот в плавании.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, коlobашки.
94.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением поворотов.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, коlobашки. МакаренкоЛ.П. Подготовка юных пловцов-Физкультура и спорт, 2004.
95.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением поворотов.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, коlobашки. МакаренкоЛ.П. Подготовка юных пловцов-

								Физкультура и спорт, 2004.	
96.	20-26.12		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости. Водное поло.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновый мяч.
97.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания.	Тренировочные задания на отработку согласованности движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
98.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
99.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спец. упражнения. Проплывание 100 м кролем на груди , кролем на спине в медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
100.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спец. упражнения. Проплывание 100 м кролем на груди , кролем на спине в медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
101.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов. Спец. упражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
102.		27-31.12		Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов, передача эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м выбранным способом.	Воспитание здорового духа соперничества Сплочение коллектива.

103.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
104.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
105.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
106.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
107.	03-09.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в плавательном бассейне.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
108.			ОФП. Плавание 4-мя способами плавания. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Проплывание отрезков всеми способами плавания. Игры на воде.	Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновые мячи.
109.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подвижность плечевого пояса для пловца.	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса. Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
110.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Беседа.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

111.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Беседа.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
112.	10-16.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	«Бороться до конца!» Характер победителя.	Проплывание кролем на спине отрезков с выполнением поворота. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
113.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Плавание кролем на спине, на груди в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
114.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков способом «Баттерфляй» в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
115.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании способом «Баттерфляй» Беседа.	Проплывание отрезков способом «Баттерфляй» в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
116.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание баттерфляем в полной координации на технику и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, ласты.
117.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание баттерфляем в полной координации на технику и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, ласты.

118.	17-23.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
119.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при плавании баттерфляем.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание 4-мя способами по элементам и на технику в полной координации.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.
120.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спец. упражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
121.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спец. упражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
122.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	МакаренкоЛ.П. Подготовка юных пловцов.-М.: Физкультура и спорт, 2004.
123.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
124.		24-30.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.

125.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Упражнения на развитие выносливости.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
126.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания на отработку техники плавания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
127.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
128.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов плавания в комплексе.	Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
129.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов плавания в комплексе.	Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
130.	31.01-06.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания и техника выполнения поворотов. Рассказ.	Тренировочные задания на отработку правильной техники плавания. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, колобашки, плавательные доски.
131.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплыwanie дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.

132.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.
133.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения старта с тумбочки. Рассказ.	Проплывание дистанций разными способами с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов.-М.: Физкультура и спорт, 2004. Лопатки для плавания.
134.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные серии упражнений. Рассказ.	Плавание разными способами спортивного плавания со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
135.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.
136.	07-13.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Рассказ.	Плавание комплексом в медленном и ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
137.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
138.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.

139.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие. Теоретическое занятие.	2	Проведение соревнований. Правила их проведения. Участники соревнований. Различные дистанции в плавании. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
140.			Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проведение соревнований. Правила их проведения. Участники соревнований. Различные дистанции в плавании. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
141.			Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Проплывание дистанции 400 м кролем на груди. Рассказ.	Проплывание дистанции 400 м кролем на груди с учетом времени.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
142.	14-20.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Плавание в России и за рубежом. Беседа.	Тренировочные задания для овладения основными двигательными навыками.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
143.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Спец. упражнения для отработки техники кролем на груди.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
144.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения задания. Рассказ.	Спец. упражнения для отработки техники кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
145.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения задания. Рассказ.	Спец. упражнения для отработки техники кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

146.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника скоростного поворота.	Проплывание длинных и коротких отрезков в переменном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
147.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения задания. Рассказ.	Спец. упражнения для отработки техники кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, коlobашки, лопатки для плавания.
148.	21-27.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость и подвижность в плечевом поясе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в плечевом поясе. Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
149.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, коlobашки.
150.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Воля к победе. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
151.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, коlobашки.
152.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, коlobашки.

153.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
154.	28.02-06.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
155.			ОФП, Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем.	Тренировочные задания на отработку правильной плавания способом «Баттерфляй»	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашка, лопатки для плавания.
156.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание способом «Баттерфляй» в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, ласты.
157.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание способом «Баттерфляй» в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, ласты.
158.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты.
159.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты.
160.		07-13.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.
161.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

162.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом. Рассказ.	Тренировочные задания на развитие двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
163.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Плавание способом «Брасс» в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
164.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Плавание способом «Брасс» в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
165.	14-20.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания в брассе. Рассказ.	Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания техники плавания способом «Брасс»	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М.: Физкультура и спорт, 2004.
166.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Комплексное плавание. Порядок проплывания.	Проплывание комплексом дистанций в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
167.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
168.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности. Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Плавание разными способами в серийном режиме.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

169.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
170.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
171.	21-27.03		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
172.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
173.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Ускорения в плавании.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
174.			Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Ускорения в плавании	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
175.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятия.	2	Закаливание организма школьника. Беседа.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
176.			Контрольные нормативы: комплексное плавание.	Контрольное занятие.	2	Основные требования к проплыванию дистанции 200 м комплексом. Рассказ.	Проплывание 200 м комплексом с учетом времени.	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
177.		28.03-03.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения 800 м кролем на груди.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.

178.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скорость на суше и в воде. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
179.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
180.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
181.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
182.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
183.	04-10.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
184.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
185.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие..	2	Старт из воды. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.

186.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости пловца. Рассказ. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
187.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
188.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
189.	11-17.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании на спине. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
190.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт с выходом для баттерфляя. Рассказ.	Проплывание в ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
191.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт с выходом для баттерфляя. Рассказ.	Проплывание в ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
192.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем.	Работа в полной координации и по элементам. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М. Физкультура и спорт, 2004.
193.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Личная гигиена пловца. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

194.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Личная гигиена пловца. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
195.	18-24.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
196.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дистанции для брасса. Рассказ.	Плавание в полной координации различных отрезков техники плавания способом «Брасс»	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
197.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость в тазобедренном суставе. Беседа.	Упражнения на отработку основных двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
198.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом.	Упражнения на развитие подвижности в суставах.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
199.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
200.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
201.		25-30.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.
202.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
203.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные упражнения. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное занятие.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

204.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
205.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка спортсмена. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
206.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка спортсмена. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
207.	02-08.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Темповое плавание на коротких отрезках. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
208.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании комплексом.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
209.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании комплексом.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
210.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Напоминание правил игры в водное поло.	Проплывание дистанций разными способами со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, резиновый мяч.
211.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Важнейший прикладной навык Оказание первой помощи. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
212.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Важнейший прикладной навык Оказание первой помощи.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
213.	10-15.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Упражнения на развитие выносливости. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.

214.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
215.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
216.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
217.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
218.	16-22.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартов и поворотов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
219.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанций с различной скоростью.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
220.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов.	Проплывание дистанций с различной скоростью.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
221.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при прохождении дистанций.	Упражнения на развитие выносливости. Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки.
222.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание отрезков в ускоренном темпе.	Проплывание отрезков в заданном темпе, в ускоренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
223.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание отрезков в ускоренном темпе.	Проплывание отрезков в заданном темпе, в ускоренном	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.

						темпе.		
224.	23-29.05	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Начальная спортивная тренировка.	Волевая подготовка.	Колобашки, лопатки.
225.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
226.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
227.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
228.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
229.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
230.		30.05-05.06	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.
231.	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».		Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, лопатки.
232.	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».		Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов и старта при плавании на спине.	Начальная спортивная подготовка.	Нравственное воспитание.	Современные технологии в системе подготовки спортсменов».
233.	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».		Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, ласты.
234.	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».		Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, ласты.
235.	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».		Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, ласты.

236.	06-11.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
237.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
238.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
239.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
240.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, ласты.
241.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, ласты.
242.	13-19.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
243.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
244.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
245.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
246.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости суставов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки,.
247.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости суставов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки,.
248.	20-26.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом «Брасс».	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
249.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании способом	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.

					«Брасс».			
250.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании способом «Брасс».	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
251.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
252.		Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции 800 м кролем на груди с учетом времени.	Проплывание на время зачетной дистанции: 800 м вольный стиль.	Воспитание волевых черт характера.	Секундомер.
252				504				

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта

«Плавание»,
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 8 год

Возраст учащихся: 15 – 16 лет

Автор:
Комисова Наталья Алексеевна
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» - **физкультурно-спортивная**.

Уровень сложности освоения программы – углубленный.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Плавание), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта, профессиональной ориентации.

Цель программы – развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; совершенствование техники спортивного плавания, формирование профессионального самоопределения; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи на углубленном уровне 2 года обучения:

Обучающие

- познакомить с важнейшими решениями Правительства по вопросам физической культуры и спорта;
- способствовать освоению и совершенствованию техники всех способов плавания;
- совершенствовать технику всех способов плавания; планомерно повышать уровень общей и специальной физической подготовленности (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке; интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- на периоде углубленной специализации определить предрасположенность к спринтерским или стайерским дистанциям.

Развивающие

- гармонично совершенствовать основные физические качества с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- способствовать дальнейшему совершенствованию технической и тактической подготовки;
- содействовать формированию мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование, становление спортивного характера.

Воспитательные

- формировать стойкий интерес к занятиям по виду спорта плавание, оказывать помощь в подготовке к поступлению в профессиональные организации средне-специального и высшего образования, реализующие образовательные программы в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- проводить отбор одаренных обучающихся, создавать условия для их физического воспитания и физического развития;

- содействовать повышению работоспособности юных спортсменов, расширению их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- формировать потребность в поддержании здорового образа жизни.

Минимальный возраст для зачисления на углубленный уровень обучения – 14 лет. На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях.

Минимальное количество обучающихся в группе углубленного уровня – 5 человек.

Максимальное количество обучающихся в группе углубленного уровня – 14 человек.

Режим занятий: 2 год - 12 часов (6 раза в неделю по 2 часа). Всего 504 часа в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Углубленный уровень						
8	15	6	2x2x2x2x2x2	12	42	504

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» является:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- историю развития плавания;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- обязанности судей и способы судейства.
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований;
- основы спортивного питания;
- оказание первой доврачебной помощи.

«Общая физическая и специальная физическая подготовка»

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь выполнять:

- нормативы общей физической, специальной физической подготовки: скоростно-силовые (бросок набивного мяча 1 кг; челночный бег 3x10м; прыжок в длину с места);
- силовые качества (подтягивание на перекладине);
- гибкость (выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата не более 45 см);
- обязательную техническую программу.

«Вид спорта плавание»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- технику спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафетного плавания;
- меры безопасности и правила поведения в бассейне; предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием;
- гигиену физических упражнений и профилактика заболеваний; общую и личную гигиену;
- влияние физических упражнений на организм человека, роль физической культуры в воспитании молодежи; спортивную деятельность как фактор социализации детей и подростков;
- основы спортивного массажа, самомассаж, противопоказания к массажу;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- спортивный инвентарь и оборудование.

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь:

- показать на дистанции возможно наивысший личный временной результат;
- выиграть заплыв с планируемым техническим результатом;
- выиграть заплыв и одновременно показать наивысший личный временной спортивный результат;
- предоставлять инициативу сопернику, для того чтобы в необходимый момент принять контрмеры. Примером такой тактики в плавании является финишный рывок «из-за спины» соперника;
- применять более разнообразные тактические действия. Это характерно в навязывании сопернику действий, выгодных себе. В плавании проявляется действиями, связанными с изменением режимов работы, т.е. с изменением скорости плавания;
- совершенствовать различные рациональные варианты техники плавания, стартов и поворотов в тренировочных упражнениях, эстафетах при прохождении контрольных и соревновательных дистанций;
- показать оптимальный спортивный временной результат, который в данный период будет достаточным критерием проделанной работы;
- развивать скоростные качества на дистанциях 50 м и 100 м;
- проплыть всеми способами 100 м со старта в полной координации движений;

- проплывать 100м комплексным плаванием и 800 м вольным стилем;
- проводить тренировочные серии с улучшением результата от отрезка к отрезку; прохождение тренировочных и соревновательных дистанций таким образом, чтобы результат на второй половине дистанции был лучше, чем на первой; равномерное преодоление средних и длинных дистанций, продолжительных тренировочных серий точно по заданному графику;
- удлинять финишный отрезок, отдалять финиш;
- выполнять замену на дистанции комплексного плавания способа на спине (или брасса, или кроля) на способ дельфин; заплывы с гандикапом;
- выполнять эстафетное плавание с применением дополнительных сопротивлений и отягощений, преодолением препятствий;
- применять тактику лидирования на соревнованиях и при выполнении тренировочных серий в заплывах с равными по силе соперниками; овладение «стерегущей» тактикой с финишным рывком в конце упражнения.

«Основы профессионального самоопределения»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- развитие спортивного плавания в России и за рубежом; развитие плавания в регионе, крае;
- формирование социально значимых качеств личности;
- приемы развития коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- меры предупреждения переутомления, самоконтроль, причины травм, их профилактику и оказание первой доврачебной помощи;
- правила и организацию проведения соревнований, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию;
- технологию проведения тренировок;
- достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов; достижения сильнейших пловцов региона, ДЮСШ;
- общие положения Федерального стандарта по плаванию;
- правила соревнований и судейства соревнований.
- приемы развития организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь демонстрировать:

- проведение разминки, комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- участие в мероприятиях образовательного форума, семинарах и мастер-классах в качестве участников;
- практический опыт педагогической деятельности, предпрофессиональную подготовку;
- опыт проектной и творческой деятельности.
- умение анализировать занятия тренеров-преподавателей по плаванию;
- участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря, а также в роли судьи и секретаря в городских соревнованиях.

- предпрофессиональная подготовка к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, готовность к обучению в учреждениях профессиональной спортивной направленности.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и ее правильное применение на практике;
- этику поведения спортивного судьи;
- квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «юный спортивный судья» по плаванию;

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь:

- исполнять обязанности судей на соревнованиях;
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований;
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним;
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

«Развитие творческого мышления»

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь:

- проявлять упорство и настойчивость, вопреки неудачам;
- проявлять открытость новому опыту;
- предлагать оригинальные идеи и решения задач;
- уважать себя и ценить свой труд;
- устанавливать и поддерживать социальные контакты;

- преодолевать стереотипы;
- проявлять находчивость и скорость мысли;
- быстро решать проблемы;
- осуществлять критическую оценку различных идей, мыслей, объектов.

«Национальный региональный компонент»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- имена известных пловцов региона, основные их спортивные достижения;
- имена и технологию работы тренеров-преподавателей города и области, дающих высокие результаты обучающимся плаванием;
- спортивные традиции нашего города и области;
- тенденции и перспективы развития современного плавания в городе и регионе.

«Специальные навыки»

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма и показатели его состояния;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности;
- выполнять подготовку и установку страховок при выполнении тактических и опасных элементов;
- делать массаж и самомассаж.

«Спортивное и специальное оборудование»

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- правила спортивной экипировки;
- правила содержания и основы базового ремонта спортивного оборудования и инвентаря;
- методы и способы использования спортивного инвентаря в нестандартных ситуациях.

Обучающиеся 2 года обучения должны уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- содержать и проводить базовый ремонт спортивного оборудования и инвентаря;
- использовать спортивное оборудование в различных нестандартных ситуациях.

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня второго года обучения (12 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Обязательные предметные области	300 92/20	32	30	30	30	27	30	30	30	31	30	0

		8												
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	30 т	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6	2				2				2		-	
	Этика спорта. Антидопинговые правила	6		2				2				2	-	
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	1		3	1	1	1	3				-	
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	8		1		2				3	1	1	-	
1.2	Специальная физическая подготовка	44 п	5	5	5	5	3	5	5	5	3	3	0	
	Специальная психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
	Развитие гибкости	6	1		1		1		1	1	1		-	
	Развитие координационных способностей	6	1	1		1		1		1		1	-	
	Развитие силовых способностей	6		1	1	1			1		1	1	-	
	Развитие скоростных способностей	4		1	1		1	1					-	
	Развитие скоростно-силовых способностей	6	1		1	1		1	1	1			-	
	Развитие выносливости	6	1	1		1		1	1	1			-	
1.3	Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)	182 40/14 2	19	17	17	17	20	17	17	17	22	19	0	
	Подготовительные и подводящие упражнения	20 2/18	2 1/1	2	2	2	2	2	2	2 1/1	2	2	2	-
	Совершенствование техники кроль на груди	20 2/18	2 1/1	2	2	2	2	2	2	2 1/1	2	2	2	-
	Совершенствование техники кроль на спине	20 4/16	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2	-
	Совершенствование техники дельфин	20 5/15	2	2 1/1	2 1/1	2	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2 1/1	2	-
	Совершенствование техники брасс	20 5/15	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2 1/1	2 1/1	2	2 1/1	2	2	-

	Совершенствование техники выполнения стартов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
	Совершенствование техники выполнения поворотов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	22	3	1	1	1	4	1	1	1	6	3	-
1.4	Основа профессионального самоопределения	44 7/37	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	0
	Формирование социально-значимых качеств личности	10 3/7	1	1 т	1	1	1 т	1	1	1 т	1	1	-
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	8	1	1	1	1		1	1	1		1	-
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	8	1	1	1	1		1	1	1		1	-
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	9 2/7	1 т	1 п	1 п	1 п		1 т	1 п	1 п	1 п	1 п	-
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	9 2/7	1 т	1 п	1 п	1 п		1 т	1 п	1 п	1 п	1 п	-
2	Вариативные предметные области	176 15/16 1	18	21	16	18	23	14	16	17	16	17	0
	Различные виды спорта и подвижные игры	26	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	-
	Развитие творческого мышления	26	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	-
	Национальный региональный компонент	26 2/24		4 1/3		4 п	4 п		4 1/3	4 п	2 п	4 п	-
	Специальные навыки	46 9/37	6 1/5	6 1/5	6 1/5	6 1/5	6 1/5	4 1/3	4 1/3	4 1/3	2 1/1	2 п	-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	26 4/22	4 1/3	4 п	2 п	2 п	2 п	4 1/3	2 п	2 т	2 п	2 п	-
	Судейская подготовка	26	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	-

3	Физкультурные и спортивные мероприятия	14		2	2	2		2	2	2	2		-
4	Самостоятельная работа	10			2	2	2			2		2	-
5	Промежуточная аттестация	2				2							-
6	Итоговая аттестация	2										2	-
7	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0
8	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	50	53	50	54	52	46	48	51	49	51	0

Теория – 92 часа

Практика – 412 часов

Контрольные нормативы для проведения итоговой аттестации по результатам 2 года обучения углубленного уровня.

Общая физическая подготовка				
Бросок набивного мяча 1 кг; м Д-4,3 М-4,8	Наклон вперед, стоя на возвышении Д-+ М-+	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более) Д- 50 М-50	Челночный бег 3*10 м; с Д-9,2 М-8,7	
Техническая и плавательная подготовка				
200 комплекс Д-+ М-+	400 м по выбору Д-+ М-+	800 м в/с Д-+ М-+	Старт, повороты Д-+ М-+	Разряд 1сп

Требования к спортивной подготовке обучающихся.

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Углубленный уровень сложности	Второй год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, 1 спортивный разряд.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1.Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 2.Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 778-781. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
- 3.Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
- 4.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
5. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
6. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
- 8.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
9. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
10. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
- 11.Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Перечень интернет-ресурсов:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://krmo.ru/>, <http://ural.krmo.ru/> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования__

<http://plavaem.info> сайт о плавании.

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания

http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

**Календарно-тематический план
группы базового уровня восьмого года обучения**

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1.	01-05.09		Введение в дополнительную предпрофессиональную программу. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Вводное занятие. Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности на занятии по плаванию. Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Ознакомление с основными требованиями программы.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
2.			ОФП Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания.	Тренировочные задания для проведения разминки. Упражнения для обучения спортивной технике.	Умение работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по коллективу.	БулгаковаН.Ж. Плавание.- М.:Физкультура и спорт», 2001. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
3.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к современной технике плавания. Беседа.	Выполнение упражнений на подвижность плечевого, тазобедренного, голеностопного суставов. Показ комплекса упражнений.	Умение работать в коллективе.	ВикуловА.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов.М.,2004.

18.	20-26.09		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике плавания брассом. Беседа.	Подводящие упражнения для овладения техникой плавания брассом. Показ движений.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
19.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника спортивного плавания стилем брасс. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на отработку согласованности движений.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
20.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
21.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью рук и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Понятие об утомлении, переутомлении. Рассказ.	Проплывание отрезков брассом по элементам, в полной координации. Самостоятельная работа.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
22.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
23.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дыхание при плавании брассом. Рассказ.	Задания для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
24.		27.09 - 03.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.
25.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тренировочные задания для развития быстроты.	Проплывание коротких отрезков с выполнением поворотов кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания.
26.			ОФП. Совершенствование техники комплексного	Учебно-тренировочное	2	Техника комплексного плавания. Повороты в	Тренировочные задания для	Воспитание черт спортивного	Плавание: методические

			плавания в полной координации.	занятие.		комплексном плавании. Беседа. Показ.	комплексного развития физических качеств.	характера.	рекомендации. Под редакцией Козлова А. В. - М., 2004. Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
27.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
28.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота и старта при плавании кролем на груди. Рассказ.	Имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений на согласование движений.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
29.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания. Повороты в комплексном плавании. Беседа. Показ.	Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
30.	04-10.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Проплывание отрезков кролем на спине в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
31.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Тренировочные задания для развития гибкости и ловкости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
32.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Закаливание, его значение. Беседа.	Тренировочные упражнения для совершенствования двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
33.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена. Рассказ.	Специальные упражнения на суше. Упражнения на согласование	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для

			координации. ОФП.			движений и дыхания.		плавания.	
34.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
35.			Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации. ОФП.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на согласование движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
36.	11-17.10		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
37.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью рук, ног.	Учебно-тренировочное задание.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Проплывание коротких отрезков баттерфляем в ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
38.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт и повороты при плавании баттерфляем. Рассказ.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
39.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004. Плавательные доски.
40.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Рассказ.	Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А.В.-М., 2004. Плавательные доски.

48.	25-31.10		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при комплексном плавании.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Проплывание комплексом отрезков в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
49.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности на занятиях плаванием. Беседа.	Плавание комплексом в умеренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
50.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости в плавании. Беседа.	Спеупражнения на суше. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Плавательные доски, колобашки.
51.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Проплывание отрезков в умеренном темпе. Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
52.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Проплывание отрезков в умеренном темпе. Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
53.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Проплывание отрезков в умеренном темпе. Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
54.	01-07.11		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.

						навыков. Плавание комплексом в полной координации и по элементам.		
55.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
56.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
57.		ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Сплочение коллектива.	Лопатки для плавания.
58.		ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Старт из воды. Объяснение последовательности выполнения.	Проплывание отрезков со старта кролем на груди, на спине. Упражнения для выполнения поворотов в кроле на груди, на спине.	Сплочение коллектива.	Лопатки для плавания.
59.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные требования к технике. Беседа.	Тренировочные задания для развития выносливости.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
60.	08-14.11	ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании комплексом. Объяснение.	Проплывание дистанций комплексом в медленном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
61.		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения передачи эстафеты. Объяснение и показ на суше.	Эстафетное плавание.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки.

62.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Режим дня спортсмена.	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
63.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания	Проплывание кролем на груди в свободном и медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
64.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
65.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Мышечная система. Рассказ.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
66.	15-21.11		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости при проплывании коротких режимных отрезков.	Спецупражнения на суше. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
67.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
68.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на груди на технику. Упражнения для технически правильно выполненных поворотов.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
69.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника 4-х способов плавания. Комплексное плавание. Рассказ.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Плавание по элементам.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
70.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом	Учебно-тренировочное	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на груди на технику.	Воспитание черт спортивного	Васильев В.С. Обучение

77.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Базовая выносливость.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.
78.	29.11-05.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплывание отрезков баттерфляем в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
79.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основное движение туловища.	Упражнения для развития скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты.
80.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплывание коротких отрезков брассом с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
81.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании брассом. Беседа.	Проплывание коротких отрезков брассом с выполнением поворотов.	Воспитание черт спортивного характера.	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.
82.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости в брассе.	Тренировочные задания для овладения спортивной техникой. Плавание брассом по элементам и в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
83.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости в брассе.	Тренировочные задания для овладения спортивной техникой. Плавание брассом по	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

						элементам и в полной координации.			
84.	06-12.12		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основы техники спортивного плавания. Беседа.	Проплывание отрезков брассом в полной координации, по элементам. Стартовый прыжок с выходом в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
85.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты, повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание брассом в полной координации и по элементам. Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
86.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
87.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
88.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старты из воды, с тумбочки. Беседа.	Упражнения на исправление техники стартового прыжка, старта из воды с выходом. Проплывание отрезков с выполнением поворотов. Игры на скольжение.	Сплочение коллектива.	Колобашки, лопатки для плавания.

89.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов в комплексном плавании. Рассказ.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
90.	13-19.12		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила игры.	Проплывание отрезков всеми способами плавания с выполнением поворотов. Проплывание коротких отрезков со старта. Игры на дальность скольжения.	Сплочение коллектива	Плавательные доски, лопатки для плавания. Плавание: методические рекомендации. Под редакцией Козлова А. В.-М., 2004.
91.			Контрольные нормативы. Комплексное плавание.	Контрольное занятие	2	Правила, организация и проведение соревнований. Рассказ.	Проплывание 100 м комплексом на технику.	Воспитание черт спортивного характера.	Секундомер.
92.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот в плавании.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
93.			ОФП. Отработка стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот в плавании.	Тренировочные задания для отработки стартов и поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
94.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением поворотов.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов-Физкультура и спорт, 2004.

95.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Встречные эстафеты. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м разными способами с выполнением поворотов.	Сплочение коллектива.	Плавательные доски, колобашки. МакаренкоЛ.П. Подготовка юных пловцов-Физкультура и спорт, 2004.
96.	20-26.12		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости. Водное поло.	Воспитание здорового духа соперничества. Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновый мяч.
97.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания.	Тренировочные задания на отработку согласованности движений и дыхания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
98.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов. Спецупражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
99.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спецупражнения. Проплывание 100 м кролем на груди , кролем на спине в медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
100.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания способом кроль на груди. Рассказ.	Спецупражнения. Проплывание 100 м кролем на груди , кролем на спине в медленном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
101.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Объяснение правил игры в водное поло.	Проплывание отрезков кролем на груди с выполнением поворотов. Спецупражнения	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
102.		27-31.12		Контрольное занятие.	Контрольное занятие.	2	Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение	Эстафетное плавание по 50 м выбранным способом.	Воспитание здорового духа соперничества Сплочение коллектива.

					поворотов, передача эстафеты. Рассказ.			
103.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
104.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
105.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
106.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании кролем на груди. Рассказ.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
107.	03-09.01	ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в плавательном бассейне.	Плавание кролем на груди, на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
108.		ОФП. Плавание 4-мя способами плавания. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Проплывание отрезков всеми способами плавания. Игры на воде. Свободное купание.	Сплочение коллектива.	Колобашки, резиновые мячи.
109.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Подвижность плечевого пояса для пловца.	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса. Тренировочные задания на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
110.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Беседа.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.

111.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Беседа.	Упражнения на развитие базовой выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
112.	10-16.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	«Бороться до конца!» Характер победителя.	Проплыwanie кролем на спине отрезков с выполнением поворота. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
113.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при плавании кролем на спине. Рассказ.	Плавание кролем на спине, на груди в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
114.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплыwanie отрезков баттерфляем в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
115.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании баттерфляем. Беседа.	Проплыwanie отрезков баттерфляем в полной координации.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
116.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание баттерфляем в полной координации на технику и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, ласты.
117.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание баттерфляем в полной координации на технику и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, ласты.

118.	17-23.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
119.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости при плавании баттерфляем.	Упражнения на развитие выносливости. Плавание 4-мя способами по элементам и на технику в полной координации.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания, ласты.
120.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спецупражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
121.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Спецупражнения	Нравственное занятие.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
122.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов.-М.: Физкультура и спорт, 2004.
123.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Упражнения на развитие подвижности суставов. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного плавания.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
124.		24-30.01		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Предупреждение травм во время занятий. Беседа.	Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.

125.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Упражнения на развитие подвижности голеностопа. Упражнения на развитие выносливости.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
126.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания. Беседа.	Упражнения на развитие выносливости. Тренировочные задания на отработку техники плавания.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
127.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника комплексного плавания, последовательность способов плавания.	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
128.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов плавания в комплексе.	Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
129.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Последовательность способов плавания в комплексе.	Плавание комплексом в полной координации.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
130.	31.01-06.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания и техника выполнения поворотов. Рассказ.	Тренировочные задания на отработку правильной техники плавания. Плавание в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, колобашки, плавательные доски.
131.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.
132.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.

133.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения старта с тумбочки. Рассказ.	Проплывание дистанций разными способами с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	МакаренкоЛ.П. Подготовка юных пловцов.-М.: Физкультура и спорт, 2004. Лопатки для плавания.
134.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные серии упражнений. Рассказ.	Плавание разными способами спортивного плавания со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
135.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Порядок прохождения дистанций.	Проплывание дистанций комплексом в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Колобашки. Плавательные доски.
136.	07-13.02		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки. Рассказ.	Плавание комплексом в медленном и ускоренном темпе.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, плавательные доски, лопатки для плавания.
137.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
138.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	Проплывание коротких отрезков разными способами плавания на скорость. Водное поло.	Воспитание черт спортивного характера.	Лопатки для плавания.
139.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Учебно-тренировочное занятие. Теоретическое занятие.	2	Проведение соревнований. Правила их проведения. Участники соревнований. Различные дистанции в плавании. Рассказ.	Эстафетное плавание по 50 м.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.

147.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Правила выполнения задания. Рассказ.	Спецупражнения для отработки техники кролем на груди.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
148.	21-27.02		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость и подвижность в плечевом поясе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в плечевом поясе. Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
149.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
150.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Воля к победе. Беседа.	Плавание кролем на спине в полной координации и по элементам.	Воспитание волевых качеств.	Лопатки для плавания.
151.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
152.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
153.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания «Кроль на спине». Беседа.	Тренировочные задания для отработки техники плавания кроль на спине.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
154.		28.02-06.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гигиена физических упражнений и профилактика	Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание волевых качеств.

			координации.			заболеваний. Беседа.			
155.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем.	Тренировочные задания на отработку правильной техники баттерфляя.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашка, лопатки для плавания.
156.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание баттерфляем в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, ласты.
157.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем. Рассказ.	Плавание баттерфляем в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Лопатки для плавания, ласты.
158.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты.
159.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты.
160.	07-13.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
161.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
162.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом. Рассказ.	Тренировочные задания на развитие двигательных навыков.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.

163.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
164.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании брассом.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Плавание брассом в полной координации и по элементам.	Воспитание черт спортивного характера.	Колобашки, лопатки для плавания.
165.	14-20.03		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания в брассе. Рассказ.	Упражнения на отработку согласованности движений и дыхания в брассе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М.: Физкультура и спорт, 2004.
166.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Комплексное плавание. Порядок проплывания.	Проплывание комплексом дистанций в умеренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
167.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Проплывание коротких отрезков брассом в полной координации.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
168.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повышение работоспособности. Развитие выносливости при проплывании дистанций. Беседа.	Плавание разными способами в серийном режиме.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
169.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

170.			ОФП, Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
171.	21-27.03		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
172.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка юного пловца. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
173.			ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Ускорения в плавании.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе со старта с выполнением поворотов.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
174.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятия.	2	Закаливание организма школьника. Беседа.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
175.			Теоретическая подготовка. Эстафетное плавание.	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятия.	2	Закаливание организма школьника. Беседа.	Проплывание отрезков в ускоренном темпе. Эстафетное плавание.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания.
176.			Контрольные нормативы: комплексное плавание.	Контрольное занятие.	2	Основные требования к проплыванию дистанции 200 м комплексом. Рассказ.	Проплывание 200 м комплексом с учетом времени.	Воспитание волевых качеств.	Секундомер.
177.	28.03-03.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения 800 м кролем на груди.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
178.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скорость на суше и в воде. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

179.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
180.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
181.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
182.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Скоростной поворот при плавании кролем на груди. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
183.	04-10.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
184.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.
185.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт из воды. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
186.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости пловца. Рассказ. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, лопатки для плавания, колобашки.

187.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
188.			ОФП. Совершенствование техники плавания «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания кролем на спине. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
189.	11-17.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворота при плавании на спине. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
190.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт с выходом для баттерфляя. Рассказ.	Проплывание в ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
191.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Старт с выходом для баттерфляя. Рассказ.	Проплывание в ускоренном темпе со старта коротких отрезков баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
192.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания баттерфляем.	Работа в полной координации и по элементам. Упражнения на развитие выносливости.	Воспитание черт спортивного характера.	Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания. М. Физкультура и спорт, 2004.
193.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Личная гигиена пловца. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

194.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Личная гигиена пловца. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
195.	18-24.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй» с помощью ног и по элементам; старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Согласование движений и дыхания. Беседа.	Плавание в полной координации и по элементам баттерфляем.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
196.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Дистанции для брасса. Рассказ.	Плавание в полной координации различных отрезков брассом.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
197.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Гибкость в тазобедренном суставе. Беседа.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Упражнения на отработку основных двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
198.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом.	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Упражнения на отработку основных двигательных навыков.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки.
199.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
200.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании брассом. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
201.	25-30.04		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» на руках и ногах.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для

								плавания.
202.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
203.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» с помощью ног и по элементам старты и повороты.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Основные тренировочные упражнения. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное занятие.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
204.		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс»	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
205.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка спортсмена. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
206.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Психологическая подготовка спортсмена. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
207.	02-08.05	ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Темповое плавание на коротких отрезках. Рассказ.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
208.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании комплексом.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
209.		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Повороты при плавании комплексом.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание черт спортивного характера.	Плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.
210.		ОФП. Отработка стартов и поворотов. Игры на воде.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Напоминание правил игры в водное поло.	Проплывание дистанций разными способами со старта с выполнением поворотов. Водное поло.	Нравственное поведение.	Плавательные доски, резиновый мяч.

211.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Важнейший прикладной навык – спасение тонущих. Оказание первой помощи. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
212.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Важнейший прикладной навык – спасение тонущих. Оказание первой помощи. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
213.	10-15.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Упражнения на развитие выносливости. Объяснение.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
214.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
215.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
216.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
217.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Беседа.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
218.		16-22.05		ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения стартов и поворотов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.
219.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение поворотов. Инструктаж.	Проплывание дистанций с различной скоростью.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
220.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, выполнение	Проплывание дистанций с различной	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.

			полной координации.			поворотов.	скоростью.		
221.			ОФП. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов при прохождении дистанций.	Упражнения на развитие выносливости. Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, лопатки.
222.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание отрезков в ускоренном темпе.	Проплывание отрезков в заданном темпе, в ускоренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
223.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Проплывание отрезков в ускоренном темпе.	Проплывание отрезков в заданном темпе, в ускоренном темпе.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
224.	23-29.05		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания.	Начальная спортивная тренировка.	Волевая подготовка.	Колобашки, лопатки.
225.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, плавательные доски.
226.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
227.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика проплывания различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, лопатки.
228.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
229.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Прохождение дистанции, повороты.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.

230.	30.05-05.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, лопатки.
231.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника спортивного плавания на спине.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, лопатки.
232.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника поворотов и старта при плавании на спине.	Начальная спортивная подготовка.	Нравственное воспитание.	«Плавание: методические рекомендации. Современные технологии в системе подготовки спортсменов».
233.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Колобашки, ласты.
234.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, ласты.
235.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Тактика прохождения различных дистанций.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Колобашки, ласты.
236.	06-11.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
237.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.
238.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростных возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Плавательные доски, колобашки.

239.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
240.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, ласты.
241.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие базовой выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, ласты.
242.	13-19.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
243.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
244.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Колобашки, лопатки, ласты.
245.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Баттерфляй».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Воспитание волевых качеств.	Ласты.
246.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости суставов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки,.
247.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие гибкости суставов.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки,.
248.		20-26.06		ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника плавания брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.
249.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.

250.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Техника выполнения поворотов при плавании брассом.	Начальная спортивная тренировка.	Умение работать в коллективе.	Плавательные доски, колобашки.
251.			ОФП. Совершенствование техники плавания способом «Брасс».	Учебно-тренировочное занятие.	2	Развитие скоростной выносливости.	Начальная спортивная тренировка.	Нравственное воспитание.	Плавательные доски, колобашки.
252.			Сдача контрольных нормативов.	Контрольное занятие.	2	Прохождение дистанции 800 м кролем на груди с учетом времени.	Проплывание на время зачетной дистанции: 800 м вольный стиль.	Воспитание волевых черт характера.	Секундомер.
252					504				

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

И.о. директора МБУДО БДТ

П.А.Жандармова

«31» августа 2022 г.

Приказ № 470

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы

«Дельфинёнок»,
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 1 год

Возраст учащихся: 7 лет

Автор:
Звягинцев Дмитрий Михайлович,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок» физкультурно-спортивной направленности.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы направлено на вопросы физического развития, которое обусловлено комплексным подходом в обучении и оздоровлении. Особый акцент в программе сделан на индивидуальной работе, развитии личностных качеств, формировании у обучающихся культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса.

Цель программы: формирование необходимых умений и навыков плавания, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде.

Обучающие:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, учить плавательным навыкам и умениям;
- обучать основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- обучать технике основных стилей спортивного плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- обучать технике старта и поворотов;
- познакомить с основными стилями спортивного плавания: «Брасс», «Баттерфляй»;
- обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
 - развивать двигательную активность учащихся;
 - способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитательные

- воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Здоровьесберегающие

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, закаливания;
- содействовать гармоничному психофизическому развитию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся в форме группового обучения, 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 144 часа. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Ожидаемые результаты и способы определения их результатов

К концу обучения учащийся будет знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплыть дистанцию 50 метров в полной координации «Кроль на груди», «Кроль на спине».

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов
----------	---------------------	-------------------------

пп		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на воде.	2	1	1
1.1.	Правила поведения во Дворце, в плавательном бассейне. Техника безопасности в бассейне и на воде	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	24	2	22
	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:			
2.1.	- строевые упражнения, ходьба, бег;	4		
2.2.	- маховые движения руками вперед, назад;	4		
2.3.	- попеременно движения руками вперед, назад;	4		
2.4.	- наклоны вперед, в сторону;	4		
2.5.	- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;	4		
2.6.	- упражнение на расслабление;	2		
2.7.	- упражнение на координацию движений.	2		
3.0	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	10	2	8
3.1.	- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;	2		
3.2.	- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;	1		
3.3.	- скольжение на груди, на спине, на боку;	2		
3.4.	- соскок в воду с низкого борта;	1		
3.5.	- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);	1		
3.6.	- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);	2		
3.7.	- выдох в воду. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда»; «Стрела» включаются в занятия.	1		
4.0.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	64	4	60
	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания:			
4.1.	<u>Кроль на груди:</u> - у бортика (опоры); - без опоры с различным положением рук; - с доской.	4		
4.2.	Упражнения руками с дыханием:	4		

	- стоя на дне движения руками; - с доской на задержке дыхания.			
4.3.	<u>Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:</u> - у опоры (бортика); - без опоры попеременно; - с доской сцепления.	4		
4.4.	<u>Плавание « Кроль на груди» в полной координации до 10м</u>	4		
4.5.	<u>Кроль на спине:</u> - упражнения движения ногами на спине: - у опоры (бортика); - без опоры с различным положением рук; - упражнения движения руками на спине:	4		
4.6.	- без опоры (без движения ногами, в скольжении); - с доской; - упражнения для согласования рук и ног с	4		
4.7.	дыханием: -- попеременно движения рук и ног; - на сцепление; - одновременно движения рук	4		
4.8.	<u>Плавание « Кроль на спине» в полной координации до 10м</u>	4		
4.9.	<u>Брасс:</u> - упражнения движения ногами брассом: а) у опоры; б) с доской; в) без опоры;	4		
4.1 0.	- упражнения движения руками брассом: а) стоя на дне; б) с доской; в) без опоры (ногами кроль, дельфин); - упражнения для согласования рук и ног с	4		
4.1 1.	дыханием: а) раздельно (руки с подхватом ног); б) на наименьшее количество гребков	4		
4.1	<u>Плавание « Брасс» в полной координации до 10м</u>	4		
4.1 2.	<u>Баттерфляй – дельфин:</u> - упражнения движения ногами – дельфин: а) с опорой; б) с доской;	4		
4.1	в) без опоры (на боку, на спине, с			

3.	размытым положением рук); - упражнения движения руками – дельфин: а) стоя на дне; б) с доской; в) с ногами кроль на груди, брасс;	4		
4.1	- упражнения для согласования рук и ног	4		
4.	способа дельфин <u>Плавание « Баттерфляй» в полной координации до 10м.</u>	4		
5.0	Упражнения для совершенствования избранного способа плавания.	16	2	14
5.1.	Упражнения для совершенствования техники плавания, совершенствования избранного способа плавания. -плавание в облегчённых и усложнённых условиях;	2		
5.2.	-плавание по элементам и в полной координации;	2		
5.3.	- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);	2		
5.4.	- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2		
5.5.	-проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;	2		
5.6.	-проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;	2		
5.7.	-проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;	2		
5.8.	- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).	2		
6.0	Упражнения для изучения стартов и поворотов.	6	1	5
6.1.	<u>Старты:</u> - на спине: а) скольжение с ногами кроль, дельфин; б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);	2		
6.2.	- старт на груди: а) спад в воду из положения сидя на	2		

6.3.	<p>бортике; б) спад в воду из положения сидя на бортике; в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук).</p> <p><u>Повороты:</u> - плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.</p>	2		
7.0.	Игры на воде.	12	1	11
	<p>В зависимости от подготовленности учащихся на занятиях используются различные виды игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сюжетные, -командные, -игры с соревновательными элементами, -игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, -игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, -игры с всплыванием и лежанием на воде, -игры с выдохами в воду, -игры со скольжением и плаванием, -игры с прыжками в воду, -игры с мячом 			
8.0.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм обучающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию).	4	4	-
	<p>Теоретические сведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние плавания на организм обучающихся; -гигиена тела, режим и питание пловца; -правила пользования инвентарём для плавания; 			
9.0.	Контрольные нормативы, соревнования	6	-	6
	Всего:	144	17	127

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- «Золотая рыбка» по параллельным группам;
- «Веселые старты» на воде;
- Спортивно-развлекательные мероприятия.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки**

Техническая и плавательная подготовка		
	Мальчики	Девочки
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы		
25 м с помощью одних ног	+	+
25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 50 м Старт, повороты	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап базовой подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999 г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000 г.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003 г.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000 г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003 г.
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999 г.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980 г.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ 1995 г.
10. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Москва «Советский спорт», 2004 г.
11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В. Козлова 1993 г.
12. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС», 1983 г.
13. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972 г.
14. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт, Ростов-на-Дону «Феникс» 2001
15. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
16. Йен Маклауд Анатомия плавания, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
17. Плавание, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕМОГО ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ:

1. Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
2. Воронова Е.К. 2010 « Программа обучения детей плаванию в детском саду»
3. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
4. Давыдов В.Ю., 1985; « Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим»
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. «Научите ребенка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л.Ф. Еремеева – СПб.: издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.
7. Петрова Н.Л., Баранова В.А., 2006; « Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста»
8. Осокина Т.И., 1985; « Обучение плаванию в детском саду», « Как научить детей плавать».

Календарно-тематический план группы «Дельфиненок»

№	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Примечания
				Теоретическая часть занятия (форма организационной деятельности)	Практическая часть занятия (форма организационной деятельности)	
1	01.09-05.09	Введение в дополнительную предпрофессиональную программу. Упражнения на суше. Упражнения для освоения на воде. Игры на воде.	2	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, душе, бассейне. Пользование электрофенами для сушки волос.	Упражнения на суше – строевые приемы. Упражнения для освоения в воде: передвижения в воде; Игры на воде: «Переправа», «Веселые брызги».	
2		Упражнения на суше. Упражнения для освоения на воде. Игры на воде.	2	Правила поведения в раздевалках, душевых.	Упражнения на суше. Упражнения для освоения в воде: передвижения в воде;. Игры на воде: «Переправа», «Веселые брызги».	
3	06.09.-12.09.	Упражнения на суше. Упражнения для освоения на воде. Игры на воде.	2	Объяснение правил игры «Веселые брызги».	Упражнения на суше. Упражнения для освоения в воде: передвижения в воде;. Игры на воде: «Переправа», «Веселые брызги».	
4		ОФП Упражнения для освоения на воде. «Задержка дыхания» Игры на воде.	2	Правила игры.	Упражнения на суше – строевые приемы. Упражнения для освоения в воде: передвижения в воде; «задержка дыхания», «погружение в воду с головой». Игры на воде: «Переправа», «Веселые брызги».	
5	13.09.-19.09.	ОФП Упражнения для освоения на воде.	2	Как правильно задерживать дыхание под	Передвижения в воде различными способами:	

		«Задержка дыхания» Игры на воде.		водой.	прыжками, шагами с приседами; с различным положением рук.	
6		Упражнения для освоения на воде. «Задержка дыхания» Игры на воде.	2	Значение дыхания при обучении плаванию.	Выдохи в воду с погружение головы под воду; выдохи на поверхность воды.	
7	20.09-26.09	ОФП. Упражнения для освоения на воде. Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Личная гигиена пловца. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья.	Упражнения на суше. Упражнения для освоения в воде: «выдох в воду», «погружение в воду с головой», «поплавок», прыжок в воду «солдатиком». Игры на воде: «У кого вода в котле закипит сильнее», «Водолазы», «Звездочка». Выдох-вдох в воду.	
8		ОФП. Упражнения для освоения на воде. Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Личная гигиена пловца. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья.	Упражнения на суше. Упражнения для освоения в воде: «выдох в воду», «погружение в воду с головой», «поплавок», прыжок в воду «солдатиком». Игры на воде: «У кого вода в котле закипит сильнее», «Водолазы», «Звездочка». Выдох-вдох в воду.	
9	27.09.-03.10	ОФП. Упражнения для освоения на воде. Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Личная гигиена пловца. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья.	Упражнения на суше. Упражнения для освоения в воде: «выдох в воду», «погружение в воду с головой», «поплавок», прыжок в воду «солдатиком». Игры на воде: «У кого вода в котле закипит сильнее», «Водолазы», «Звездочка». Выдох-вдох в воду.	
10		ОФП. Упражнения для всплывания и лежания на	2	Выполнение упражнения «Стрела. Основные	Упражнения на суше. Упражнения для всплывания и	

		воде. Разучивание упражнения «Стрела». Игры на воде.		ошибки и их преодоление.	лежания на воде «Скользящая стрела» в положении на спине и на груди (сначала выполняется с досточкой). Игры на воде: «Чья стрела лучше», «Переправа».	
11	04.10.-10.10.	ОФП. Упражнения для всплывания и лежания на воде. Разучивание упражнения «Стрела». Игры на воде.	2	Объяснение правил игры на воде.	Упражнения на суше. Упражнения для всплывания и лежания на воде «Скользящая стрела» в положении на спине и на груди (сначала выполняется с досточкой). Игры на воде: «Чья стрела лучше», «Переправа».	
12		ОФП. Упражнения для всплывания и лежания на воде. Разучивание упражнения «Стрела». Игры на воде.	2	«Скользящая стрела» в положении на спине.	Упражнения на суше. Упражнения для всплывания и лежания на воде «Скользящая стрела» в положении на спине и на груди (сначала выполняется с досточкой). Игры на воде: «Чья стрела лучше», «Переправа».	
13	11.10.-17.10	ОФП. Упражнения для всплывания и лежания на воде: «Стрела», «Звезда», «Медуза». Игры на воде.	2	Как выполнять упражнения на всплывание.	Упражнения на суше. Упражнения для всплывания и лежания на воде «Стрела» в положении на спине и на груди с работой ног. Игры на воде: «Стрелы скользят в цель», «Поплавок» (кто дольше).	
14		ОФП. Упражнения для всплывания и лежания на воде: «Стрела», «Звезда», «Медуза». Игры на воде.	2	Как выполнять упражнения на всплывание.	Упражнения на суше. Упражнения для всплывания и лежания на воде «Стрела» в положении на спине и на груди с работой ног. Игры на воде: «Стрелы скользят в цель», «Поплавок» (кто дольше).	
15	18.10.-24.10	ОФП. Упражнения для всплывания и лежания на воде: «Стрела», «Звезда», «Медуза». Игры на воде	2	Правила игры «Стрелы скользят в цель».	Упражнения на суше. Упражнения для всплывания и лежания на воде «Стрела» в положении на спине и на груди с работой ног. Игры на воде:	

					«Стрелы скользят в цель», «Поплавок» (кто дольше).	
16		ОФП. Упражнения для всплывания и лежания на воде: «Стрела», «Звезда», «Медуза». Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Беседа «О дружбе и взаимоотношениях в спортивном коллективе».	Упражнения на суше. Упражнения для освоения в воде: скольжение на груди и на спине с работой ног. Элементарные гребки руками в плавании на груди. Вдох и выдох в воду с поворотом головы. Игры на воде: «Искатели жемчуга», «Буксиры». Упражнение «Стрела». Скольжение с работой ног. Спад в воду с бортика.	
17	25.10.-31.10.	ОФП. Упражнения для всплывания и лежания на воде: «Стрела», «Звезда», «Медуза». Игры на воде. Контрольные нормативы	2	Правила игры	Упражнения на суше. Упражнения для освоения в воде: скольжение на груди и на спине с работой ног. Элементарные гребки руками в плавании на груди. Вдох и выдох в воду с поворотом головы. Игры на воде: «Искатели жемчуга», «Буксиры». Упражнение «Стрела». Скольжение с работой ног. Спад в воду с бортика.	
18		ОФП. Упражнения для всплывания и лежания на воде: «Стрела», «Звезда», «Медуза». Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Беседа «О дружбе и взаимоотношениях в спортивном коллективе».	Упражнения на суше. Упражнения для освоения в воде: скольжение на груди и на спине с работой ног. Элементарные гребки руками в плавании на груди. Вдох и выдох в воду с поворотом головы. Игры на воде: «Искатели жемчуга», «Буксиры». Упражнение	

					«Стрела». Скольжение с работой ног. Спад в воду с бортика.	
19	01.11.- 07.11	ОФП. Ознакомление с техникой плавания «Кроль на спине». Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Техника плавания «Кроль на спине».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на спине. Движение ногами «кроль на спине» с плавательной доской. Игры на воде: «Охотники и утки», «Буксир», «Караси и карпы».	
20		ОФП. Ознакомление с техникой плавания «Кроль на спине». Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Техника плавания «Кроль на спине».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на спине. Движение ногами «кроль на спине» с плавательной доской. Игры на воде: «Охотники и утки», «Буксир», «Караси и карпы».	
21	08.11.- 14.11.	ОФП. Ознакомление с техникой плавания «Кроль на спине». Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Техника плавания «Кроль на спине».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на спине. Движение ногами «кроль на спине» с плавательной доской. Игры на воде: «Охотники и утки», «Буксир», «Караси и карпы».	
22		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Согласование движений рук и ног при плавании кролем.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на спине. Согласование движений руками и ногами в плавании на спине. Прыжок в воду и спад вперед. Игры на воде: «Байдарки», «Торпеды».	
23	15.11.- 21.11.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Правила игры «Торпеды».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на спине.	

					Согласование движений руками и ногами в плавании на спине. Прыжок в воду и спад вперед. Игры на воде: «Байдарки», «Торпеды».	
24		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Правила игры «Байдарки».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на спине. Согласование движений руками и ногами в плавании на спине. Прыжок в воду и спад вперед. Игры на воде: «Байдарки», «Торпеды».	
25	22.11.- 28.11.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Объяснение правил игр на воде.	Упражнения на суше. Согласование движений руками и ногами в плавании на спине. Прыжок в воду и спад вперед. Игры на воде: «Водолазы», «Гонка мяча».	
26		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Правила игры «Водолазы». Использование тонущих предметов.	Упражнения на суше. Согласование движений руками и ногами в плавании на спине. Прыжок в воду и спад вперед. Игры на воде: «Водолазы», «Гонка мяча».	
27	29.11.- 05.12.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Правила игры «Гонка мяча».	Упражнения на суше. Согласование движений руками и ногами в плавании на спине. Прыжок в воду и спад вперед. Игры на воде: «Водолазы», «Гонка мяча».	
28		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Движения рук в кроле на спине.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на спине. Игры на воде: «Все вместе», «Баскетбол на воде».	
29	06.12.- 12.12.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на	2	Правила игры «Баскетбол на воде».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками	

		спине». Игры на воде.			при плавании на спине. Игры на воде: «Все вместе», «Баскетбол на воде».	
30		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на спине». Игры на воде.	2	Согласование движений в кроле на спине.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на спине. Игры на воде: «Все вместе», «Баскетбол на воде».	
31	13.12.- 19.12	ОФП. Ознакомление с техникой плавания «Кроль на груди». Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Техника плавания «кроль на груди».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Упражнения на дыхание. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди. Игры на воде: «Морской бой», «Плавающие стрелы».	
32		ОФП. Ознакомление с техникой плавания «Кроль на груди». Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Техника плавания «кроль на груди».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Упражнения на дыхание. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди. Игры на воде: «Морской бой», «Плавающие стрелы».	
33	20.12.- 26.12.	ОФП. Ознакомление с техникой плавания «Кроль на груди». Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Техника плавания «кроль на груди».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Упражнения на дыхание. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди. Игры на воде: «Морской бой», «Плавающие стрелы».	
34		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Движения рук при плавании кролем на груди.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Упражнения на дыхание. Игры на воде: «Торпеды», «Мяч тренеру».	

35	27.12.- 31.12.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Правила игры «Мяч тренеру».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Упражнения на дыхание. Игры на воде: «Торпеды», «Мяч тренеру».	
36		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Упражнения на дыхание. Игры на воде: «Торпеды», «Мяч тренеру».	
37	10.01.- 16.01	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Движения рук и ног при плавании кролем на груди.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди с задержкой дыхания. Игры на воде: «Водолазы», «Скользящие стрелы».	
38		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Техника плавания.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди с задержкой дыхания. Игры на воде: «Водолазы», «Скользящие стрелы».	
39	17.01.- 23.01.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Техника плавания.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди с задержкой дыхания. Игры на воде: «Водолазы», «Скользящие стрелы».	
40		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на	2	Спортивный коллектив.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками	

		груди». Игры на воде.			при плавании на груди. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди с задержкой дыхания. Игры на воде: «Скользящие стрелы» с элементарными гребками рук.	
41	24.01.- 30.01.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Правила игры в воде.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди с задержкой дыхания. Игры на воде: «Скользящие стрелы» с элементарными гребками рук.	
42		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Техника плавания.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди с задержкой дыхания. Игры на воде: «Скользящие стрелы» с элементарными гребками рук.	
43	31.01.- 06.02.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Правила игры «Искатели жемчуга».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди с задержкой дыхания. Игры на воде: «Торпеды», «Искатели жемчуга».	
44		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Взаимовыручка на занятиях.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди с задержкой дыхания. Игры на воде: «Торпеды», «Искатели жемчуга».	

45	07.02.- 13.02.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Правила игры.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди с задержкой дыхания. Игры на воде: «Торпеды», «Искатели жемчуга».
46		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Объяснение правил игры «Кто победит».	Упражнения на суше. Спад в воду. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди в сочетании с дыханием. Игры на воде: «Кто победит», «Искатели жемчуга».
47	14.02.- 20.02.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Дыхание в кроле на груди.	Упражнения на суше. Спад в воду. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди в сочетании с дыханием. Игры на воде: «Кто победит», «Искатели жемчуга».
48		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Выполнение спада в воду.	Упражнения на суше. Спад в воду. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди в сочетании с дыханием. Игры на воде: «Кто победит», «Искатели жемчуга».
49	21.02.- 27.02.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Правила игры «Мини поло».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди в сочетании с дыханием. Игры на воде: «Не отставай», «Мини поло».
50		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Правила игры «Не отставай».	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди в сочетании с дыханием. Игры на воде: «Не отставай», «Мини поло».

51	28.02.- 06.03.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде.	2	Согласование дыхания с гребковыми движениями.	Упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди в сочетании с дыханием. Игры на воде: «Не отставай», «Мини поло».	
52		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Прохождение дистанции 12,5 м кролем на груди, на спине.	Упражнения на суше. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди в сочетании с дыханием. Игры на воде: «Эстафеты». Плавание 12,5м «кролем на спине», 12,5м «кролем на груди».	
53	07.03.- 13.03.	ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Эстафеты. Правила игры.	Упражнения на суше. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди в сочетании с дыханием. Игры на воде: «Эстафеты». Плавание 12,5м «кролем на спине», 12,5м «кролем на груди».	
54		ОФП. Изучение техники плавания «Кроль на груди». Игры на воде..	2	Техника плавания кролем на груди.	Упражнения на суше. Согласование движений руками и ногами в плавании на груди в сочетании с дыханием. Игры на воде: «Эстафеты». Плавание 12,5м «кролем на спине», 12,5м «кролем на груди».	
55	14.03.- 20.03	ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Техника плавания «Брасс»	Упражнения на суше. Спад в воду с последующим скольжением. Упражнения для изучения техники плавания «Брасс» (работа ног). Игры на воде: «Лягушата», «Караси и карпы».	
56		ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Техника плавания «Брасс»	Упражнения на суше. Спад в воду с последующим скольжением. Упражнения для изучения техники плавания	

					«Брасс» (работа ног). Игры на воде: «Лягушата», «Караси и карпы».	
57	21.03.- 27.03.	ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Техника плавания «Брасс»	Упражнения на суше. Спад в воду с последующим скольжением. Упражнения для изучения техники плавания «Брасс» (работа ног). Игры на воде: «Лягушата», «Караси и карпы».	
58		ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Движения ног при плавании брассом.	Упражнения на суше. Упражнения для изучения техники плавания «Брасс» (работа ног). Игры на воде.	
59	28.03.- 03.04.	ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Движения ног при плавании брассом.	Упражнения на суше. Упражнения для изучения техники плавания «Брасс» (работа ног). Игры на воде.	
60		ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Движения ног при плавании брассом.	Упражнения на суше. Упражнения для изучения техники плавания «Брасс» (работа ног). Игры на воде.	
61	04.04.- 10.04	ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Эстафетное плавание. Этапы прохождения дистанций.	Упражнения на суше. Упражнения для изучения движений руками и дыхания техники плавания «Брасс». Игры на воде: «Эстафеты».	
62		ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Согласование дыхания с движениями рук.	Упражнения на суше. Упражнения для изучения движений руками и дыхания техники плавания «Брасс». Игры на воде: «Эстафеты».	
63	11.04.- 17.04.	ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Правила игры «Эстафеты».	Упражнения на суше. Упражнения для изучения движений руками и дыхания техники плавания «Брасс». Игры на воде: «Эстафеты».	
64		ОФП. Изучение техники	2	Правила игры	Упражнения на суше.	

		плавания «Брасс». Игры на воде.		«Спрячься!»	Упражнения для изучения движений руками и дыхания техники плавания «Брасс». Игры на воде: «Спрячься!».	
65	18.04.-24.04.	ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Техника плавания.	Упражнения на суше. Упражнения для изучения движений руками и дыхания техники плавания «Брасс». Игры на воде: «Спрячься!».	
66		ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде.	2	Лидер в коллективе.	Упражнения на суше. Упражнения для изучения движений руками и дыхания техники плавания «Брасс». Игры на воде: «Спрячься!».	
67	25.04.-30.04	ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Правила прохождения дистанции брассом.	Упражнения на суше. Упражнения для изучения общего согласования движений техники плавания «Брасс». Игры на воде: «Салки с мячом», «Эстафеты». Спад в воду, плавание 10-12 м способом «брасс».	
68		ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Правильная техника движений.	Упражнения на суше. Упражнения для изучения общего согласования движений техники плавания «Брасс». Игры на воде: «Салки с мячом», «Эстафеты». Спад в воду, плавание 10-12 м способом «брасс».	
69	03.05.-08.05	ОФП. Изучение техники плавания «Брасс». Игры на воде. Контрольные нормативы.	2	Правила игры «Салки».	Упражнения на суше. Упражнения для изучения общего согласования движений техники плавания «Брасс». Игры на воде: «Салки с мячом», «Эстафеты». Спад в воду, плавание 10-12 м способом «брасс».	

70		ОФП. Изучение техники плавания «Баттерфляй». Игры на воде.	2	Техника плавания «Баттерфляй»	Упражнения на суше. Спад в воду с последующим скольжением. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания техники плавания «Баттерфляй». Игры на воде: «Жучок-паучок», «Авария».	
71	10.05.-16.05.	ОФП. Изучение техники плавания «Баттерфляй». Игры на воде.	2	Техника плавания «Баттерфляй»	Упражнения на суше. Спад в воду с последующим скольжением. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания техники плавания «Баттерфляй». Игры на воде: «Жучок-паучок», «Авария».	
72		Сдача контрольных нормативов.	2	Техника плавания «Кроль на груди». Техника плавания «Кроль на спине».	Проплывание коротких отрезков (25 м, 50 м) кролем на груди, на спине.	
			144 ч			

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
И.о. директора МБУДО БДДТ
П.А. Жандармова
«31» августа 2022 г.
Приказ № 470

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Художественная гимнастика»,
автор Молочная И.С.

Направленность – физкультурно-спортивная
Год обучения – 3 год
Возраст учащихся: 8 – 9 лет

Автор:
Косенко Ирина Викторовна,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы «Художественная гимнастика» **физкультурно-спортивная.**

Уровень сложности освоения дополнительной предпрофессиональной программы – **базовый.**

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на развитие физических качеств – гибкости, выносливости, ловкости; воспитание у детей морально-волевых качеств – целеустремленности, трудолюбия, самодисциплины, умения работать в команде и укрепления чувства уверенности в себе. Связь художественной гимнастики с музыкой и элементами танца, развивает эмоциональную выразительность движений, их красоту и гармоничность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию, совершенствованию тела, умению им грациозно владеть.

Цель программы – развитие и совершенствование спортивного мастерства в области художественной гимнастики, выявление одаренных детей в области хореографического творчества, подготовка обучающихся к поступлению в образовательные учреждения профессиональной спортивной направленности.

Основные задачи базового уровня:

3-й год обучения

Обучающие:

- формировать базовые знания элементов средней и высшей групп трудности, связок, серий движений тела (непрерывность исполнения, наличие разницы в темпе и динамике);
- формировать навыки освоения элементов танцевальных форм в работе с предметами;
- способствовать формированию умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и гармоничного развития форм и функций организма обучающихся;
- содействовать формированию правильной осанки, походки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- осваивать и повышать показатели тренировочных нагрузок.

Воспитательные:

- способствовать развитию спортивной мотивации к занятиям художественной гимнастикой;
- приобщать к регулярному участию в соревнованиях, контрольно-нормативных тестированиях и показательных выступлениях;
- способствовать развитию лидерских качеств, активности и целеустремленности.

Здоровьесберегающие:

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены, питания;

- содействовать укреплению здоровья и формированию привычки здорового образа обучающихся, путем составления правильного режима дня.

Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы на базовом уровне

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- история развития художественной гимнастики, ее место и роль в современном обществе;
- физические особенности человека, режим дня, закаливание организма, основы здорового образа жизни;
- требования к выполнению нормативов по художественной гимнастике, требования к выполнению сложных элементов на соревнованиях.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Общая и физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы обще подготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Вид спорта» будут знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия;
- требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Вид спорта» будут выполнять:

- выполнять укрепляющие, расслабляющие и подводящие упражнения художественной гимнастики;
- выполнять упражнения без предметов;
- выполнять упражнения с предметами (не менее 3 предметов);

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, оказывать им посильную помощь и моральную поддержку;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- классифицировать объекты, ситуации, явления по различным основаниям;
- выделять противоположные признаки объекта;
- выявлять и формулировать противоречия;
- разделять противоречивые свойства объектов в пространстве и во времени;
- представлять пространственные объекты;
- использовать разные системы ориентации в воображаемом пространстве;
- представлять объект на основании выделенных признаков, что предполагает:

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Хореография и акробатика» будут уметь:

- умение исполнять элементы и основные комбинации классического и народно-характерного танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- комбинировать различные движения и элементы;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- перестраиваться из одной фигуры в другую;
- уметь выполнять акробатический партер и тренаж;
- уметь выполнять комплексные упражнения Йоги и Пилатеса;

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- историю зарождения и развития художественной гимнастики в городе Белгороде;
- историю развития художественной гимнастики в Белгородской области;
- основные спортивные достижения известных Белгородских гимнасток;

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- контролировать состояние своего организма: сон, аппетит, работоспособность, переутомление;
- контролировать показатели состояния своего здоровья: вес, пульс, динамометрию, спирометрию, кровяное давление;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- виды инвентаря для художественной гимнастики, правила спортивной экипировки.

Обучающиеся после 3 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- подготавливать и использовать спортивное оборудование на занятиях.

Недельная нагрузка составляет – 4 раза в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа), 336 часов в год.

Объемы учебных нагрузок

№ п/п	Наименование предметных областей	Ко-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Обязательные предметные области	190	22	20	20	20	16	20	18	16	18	20
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	34	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2
	История развития вида спорта.	8						4	2	2		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	8							2	2	2	2
	Строение и функции организма человека.	10	4	2	2	2						
	Режим дня, гигиена, закаливание. Здоровый образ жизни и здоровое питание.	8		2	2	2	2					
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	6	8	8	8	8	8	8	8	10
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения.	24	4	4	4	4	4	2	2			
	Развитие гибкости.	16	2		2	2	2	2	2	2		2
	Развитие координационных способностей.	8	2	2					2			2
	Развитие силовых способностей.	8							2	2	2	2
	Развитие скоростных способностей.	8						2		2	2	2
	Развитие скоростно-силовых способностей.	8				2		2			2	2
	Развитие выносливости.	8			2		2			2	2	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка).	76	10	10	8	8	6	6	6	6	8	8
	Подготовительные и подводящие упражнения.	10	6	4								
	Упражнения без предмета.	14		4	4	4		2				
	Упражнения со лентой.	14			4	4	2	2	2			
	Упражнения с обручем.	14		2				2	2	4	2	2
	Упражнения с мячом.	14							2	2	4	6
	Знание требований техники безопасности, оборудования. Строение и функции организма.	10	4				4				2	
2	Вариативные предметные области	128	12	12	14	12	10	14	14	14	10	16
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18			2	2		2	2	4	2	4
2.2	Развитие творческого мышления	18	2	2	2	2		2	2	2	2	2
2.3	Хореография и акробатика	38	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
2.4	Национальный региональный компонент	18	4	2	2	2	2	2	2			2
2.5	Специальные навыки	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.6	Спортивное и специальное оборудование	18	2	2	2		2	2	2	2	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2	
4	Самостоятельная работа	10	2	2			2		2	2		
5	Промежуточная аттестация	4				2					2	

	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	34	34	36	36	28	34	34	32	32	36

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня 3 года обучения**

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу

	2 - И.П.	"3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полу палец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полу пальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие у опоры	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

Для зачисления необходимо набрать средний балл не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**Разрядные нормативы для зачисления в группы:
базового уровня 3 года обучения – наличие не ниже второго юношеского разряда.**

Перечень информационного обеспечения

1. Аверченко Л.К. Учебное пособие «Психология и педагогика» - М.: «Баллас», 2009.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 6-е издание. – СПб: Лань, 2000.
3. Говорова, М.А., Плешкань, А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебное пособие, М.:2003.
5. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой», М., 2007.
6. Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2018.
7. Лопухов, А., Ширяев, А., Бочаров, А. Основы характерного танца. – СПб: Лань, 2007.
8. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / под. Ред. Карпенко Л.А. – Москва, 2003.
9. Правила судейства по художественной гимнастике /Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике, - 2018.
10. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – Киев: Олимпийская литература, Феникс, 2009 г.
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
13. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Серия, Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Перечень интернет-ресурсов

14. Всероссийская федерация художественной гимнастики:
<http://www.vfgr.ru/>

15. Министерство спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>

Министерство Просвещения Российской Федерации: <http://edu.gov.ru/>.

Календарно-тематическое планирование

группа третьего года обучения

Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Примечание
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия	
01.09 - 08.09	Вводное занятие. ОРУ; Совершенствование правильной осанки и походки. Совершенствование упражнений со скакалкой: качание и махи.	2	История развития и состояние художественной гимнастики. «Художественная гимнастика: Спорт. Музыка. Грация» В.Кирсанов. Инструктаж по ТБ.	Комплексы упражнений на контроль осанки в покое и движении. Махи скакалкой над головой, слева, справа, под ногами, то же перепрыгиванием скакалки.	
		2			
		2			
		2			
09.09 - 15.09	ОРУ; Совершенствование правильной постановки рук и ног. Совершенствование вращений со скакалкой.	2	Гимнастическая терминология. Техника выполнения. «Обучение детей художественной гимнастике» Л.Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова.	Упражнения для правильной постановки рук. Упражнения для правильной постановки ног. Вращения скакалкой в боковой плоскости; лицевой плоскости; над головой.	
		2			
		2			
		2			
16.09 - 22.09	ОРУ; Совершенствование шагов: -острого пружинящего. Совершенствование броска и ловли одного конца скакалки.	2	Беседа «Режим, питание и гигиена гимнасток» Техника выполнения	Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений. Броски и ловля скакалки: - одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой);	
		2			
		2			

		2		- одной рукой прямую скакалку.	
23.09 - 29.09	ОРУ; Совершенствование шагов: - приставной - скрестный Совершенствование прыжков со скакалкой.	2	Беседа: «О роли хореографии в художественной гимнастике» « Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко	Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений Прыжки со скакалкой на левую и на правую ногу.	
		2			
		2			
		2			
30.09 - 06.10	ОРУ; Совершенствование шагов: - скользящий - перекатный Совершенствование прыжков со скакалкой.	2	Техника выполнения « Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко	Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений. Прыжок со скакалкой шагом, прыжок крестиком.	
		2			
		2			
		2			
07.10 - 13.10	ОРУ; Совершенствование элементов народного танца: -галопа -польки. Совершенствование прыжков со скакалкой	2	Техника выполнения « Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко	Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки. Приставные шаги вперед; шаги галопа вперед, назад, в сторону; шаги польки вперед, назад (поодиночке и парами). Двойной прыжок со скакалкой.	
		2			
		2			
		2			

14.10 - 20.10	ОРУ; Совершенствование гимнастических шагов. Совершенствование элементов упражнений со скакалкой. Контрольные нормативы.	2	Основы техники упражнений	Ходьба острым, широким (выпадами), перекатным шагом. Бег – острый, перекатный, высокий, лёгкий по кругу, по диагонали.	
		2			
		2			
		2			
21.10 - 27.10	ОРУ; Акробатические упражнения. Совершенствование махов мячом. Открытое занятие: «Посвящение в юные гимнастки»	2	Беседа: «Меры предупреждения травм, страховка и помощь» Техника выполнения «Уроки художественной гимнастики» Д. Спивакова	Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колене, другую назад. Махи мячом во всех направлениях; круги мячом большие и средние.	
		2			
		2			
		2			
28.10 - 03.11	ОРУ; Совершенствование позиций ног и позиций рук. Разучивание передачи мяча.	2	Хореографическая подготовка Основы техники упражнений Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая	Упражнения для правильной постановки рук и ног. Передача мяча: около шеи и туловища; над головой и под ногами.	
		2			
		2			
		2			
05.11 -	ОРУ; Совершенствование правильной осанки.	2	Беседа «Поведение человека в коллективе»	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Броски и ловля мяча	
		2			

10.11	Совершенствование бросков и ловли мяча. Праздник: «Золотая осень»	2	Техника выполнения	двумя и одной рукой; броски мяча ударом о пол, броски мяча в парах.	
		2			
11.11 - 17.11	ОРУ; Совершенствование гимнастической «кисти»; Совершенствование волн руками и туловищем.	2	Основы техники упражнений	Волны руками вертикальные и горизонтальные, волна туловищем, боковая волна.	
		2			
		2			
		2			
18.11 - 24.11	ОРУ; Совершенствование наклонов. Совершенствование перекатов мяча на полу и по телу. Спортивный праздник: «Гимнастика-фантастика!»	2	Беседа «Строение и функции организма человека» Техника выполнения	Наклоны на двух (одной) ногах: -вперед -назад -в стороны -на коленях	
		2			
		2			
		2			
25.11 - 01.12	ОРУ; Упражнения для развития амплитуды и гибкости Совершенствование упражнения «мост». Совершенствование упражнения «шпагат».	2	Техника выполнения «Уроки художественной гимнастики» Д. Спивакова	«Мост» из положения, лежа на спине. «Мост» из положения стоя. Передне-задний шпагат (на обе ноги) и фронтальный шпагаты.	
		2			
		2			
		2			
	ОРУ; Совершенствование	2		Передача мяча за спиной, из рук	

02.12 - 08.12	упражнения «Складочка».	2	Основы техники упражнений «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко	в руку в сочетании с прыжками и поворотами. Броски и отбивы мяча вверх в сочетании с прыжками и поворотами.	
	Совершенствование техники выполнения элементов упражнений с мячом.	2			
	Контрольные нормативы.	2			
09.12 - 15.12	ОРУ; Совершенствование упражнений «Веревочка» «Лодочка».	2	Беседа «Правила эстетического поведения»	Упражнения со скакалкой: вращения-прыжки-броски и ловля.	
	Совершенствование элементов со скакалкой.	2			
		2	Техника выполнения		
		2			
16.12 - 22.12	ОРУ; Совершенствование упражнений «Кобра» и «Коробочка».	2	Основы техники упражнений	Упражнения с мячом: махи-отбивы - перекаты - броски и ловля.	
	Совершенствование элементов упражнений с мячом. Открытое первенство посвященное окончанию первого полугодия.	2			
		2			
		2			
23.12 - 29.12	ОРУ; Совершенствование элементов с мячом в музыкальном сопровождении.	2	Беседа: «Значение музыки в художественной гимнастике»	Танцевальные шаги с броском и ловлей мяча.	
	Открытое первенство «Маленькая фея».	2			
		2	Техника выполнения		
		2			

30.12 - 31.12	ОРУ; Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом.	2	Техника выполнения	Упражнения с мячом	
09.01 - 12.01	ОРУ; Совершенствование техники выполнения элементов со скакалкой.	2	Техника выполнения	Прыжок с двойным вращением скакалки с промежуточными прыжками и без них. Прыжки толчком обеими, разводя ноги – одну вперед, другую назад.	
		2			
	Совершенствование танцевальных шагов.	2	Техника выполнения		
	2				
13.01 - 19.01	ОРУ; Совершенствование техники выполнения элементов с мячом.	2	Беседа « О дружбе и взаимоотношениях в спортивном коллективе»	Вертикальный выкрут мяча внутрь и наружу на скрестных шагах. Акробатические элементы: Из равновесия – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках.	
		2			
	Совершенствование акробатических элементов.	2	Техника выполнения		
	2				
20.01 - 26.01	ОРУ; Совершенствование гимнастических стоек.	2	Техника выполнения	Стойка на лопатках. Стойка на руках у опоры. Стойка на руках, ноги в шпагате. Прыжки со скакалкой одной ноги на другую с поворот на 90°. Различные соединения из	
		2			
	Совершенствование упражнения « Березка».	2			

	ОРУ; Совершенствование элементов упражнений с предметами: скакалкой и мячом.	2	Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	бросков и отбивов мяча об пол в сочетании с шагами польки, прыжками и бегом.	
27.01 - 02.02	ОРУ; Совершенствование упражнения «Флажок». Совершенствование упражнений в равновесии	2	Беседа «Выражение эмоций» «Возрастная психология» В.С. Мухина	Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук.	
		2			
		2			
		2			
03.02 - 09.02	ОРУ; Совершенствование упражнений без предметов. Контрольные нормативы.	2	Техника выполнения «Обучение детей художественной гимнастике» Л. Кечеджиева, М. Ванкова	Прыжки, повороты, равновесия.	
		2			
		2			
		2			
10.02 - 16.02	ОРУ; Совершенствование вращений: - переступанием - скрестные. Обучение упражнениям с обручем.	2	Основы техники упражнений	Махи обручем одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками сверху и внизу	
		2			
		2			
		2			
	ОРУ; Совершенствование	2			

17.02 - 22.02	вращений: одноименные от 180 до 540° - разноименные от 180 до 360°. Совершенствование хватов с обручем.	2	Беседа: «Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата». Техника выполнения	Упражнения с обручем: махи, хват обруча, круги двумя руками сверху и внизу.	
		2			
		2			
24.02 - 01.03	ОРУ; Совершенствование прыжков: - толчком одной ноги с места - толчком одной ноги с ходу Совершенствование покачиваний с обручем	2	Техника выполнения «Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	Качание обруча одной рукой влево и вправо в боковой плоскости.	
		2			
		2			
		2			
02.03 - 07.03	ОРУ; Совершенствование прыжка «Казачок». Совершенствование покатов обручем. Открытое занятие: «Что за чудо этот спорт?»	2	Техника выполнения «Физическое воспитание детей: Акробатика и гимнастика» В.В. Козлов	Упражнения с обручем: перекаты по полу во всех направлениях.	
		2			
		2			
09.03 - 15.03	ОРУ; Акробатические упражнения. Совершенствование прыжков вперед в обруч. Открытое первенство посвященное женскому дню.	2	Техника выполнения «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая	Группировка, сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Упражнения с обручем: прыжок в обруч, пролезание в обруч.	
		2			
		2			
		2			

16.03 - 22.03	ОРУ; Элементы народного танца: - гопак	2	Беседа «Режим труда и отдыха» Техника выполнения	Гопак: основной шаг на месте и бег с переступанием. Вальсовый шаг вперед, назад, в стороны (на месте). Шаги галопа. Шаги польки.	
	-вальсовый шаг	2			
	Совершенствование элементов народного танца.	2			
	Открытое первенство посвященное празднику весны	2			
23.03 - 29.03	ОРУ; Акробатические упражнения.	2	Техника выполнения «Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами.	
	Совершенствование элементов с обручем.	2			
	Спортивные соревнования «Веселые старты»	2			
		2			
30.03 - 05.04	ОРУ; Обучение упражнениям с булавами: малые, средние, большие круги	2	Основы техники упражнений «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова , Л.А Карпенко	Упражнения с булавами: малые круги кистевыми суставами: вперед, назад, в горизонтальной плоскости, во фронтальной плоскости; средние круги: локтевыми суставами; большие круги: плечевыми суставами. Комбинации упражнений с мячом в сочетании с акробатическими элементами.	
		2			
	Совершенствование художественной композиции с мячом.	2			
		2			
06.04 - 12.04	ОРУ; Разучивание хватов булав: жесткий и свободный.	2	Беседа: «Моральный и волевой облик спортсмена» Техника выполнения	Хваты булав: свободный хват ладонью кверху; свободный хват ладонью книзу; свободный хват между пальцами.	
		2			
		2			

		2			
13.04 - 19.04	ОРУ; Обучение броскам и ловле булав. Акробатические элементы упражнений с предметами. Контрольные нормативы.	2	Основы техники выполнения Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	Упражнения с булавами: маленькие переброски; из-за спины; ассиметричные броски; каскад бросков; без зрительного контроля. Художественные композиции с мячом, со скакалкой и с обручем.	
		2			
		2			
		2			
20.04 - 26.04	ОРУ; Упражнения с лентой. Способы удержания палочки. Обучение махам и кругам лентой. Совершенствование упражнений для рук.	2	Техника выполнения	Махи и круги лентой в лицевой и горизонтальной плоскости. Сочетание махов и кругов лентой. Упражнения для рук: круги, восьмерки, махи и волны.	
		2			
		2			
		2			
27.04 - 03.05	ОРУ; Разучивание вертикальной «змейки» с лентой. Совершенствование акробатических упражнений	2	Техника выполнения «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко	Вертикальная «Змейка» лентой по полу с продвижением вперед, назад, в сторону.	
		2			
		2			
		2			
04.05 - 10.05	ОРУ; Разучивание горизонтальной «Змейка» лентой.	2	Техника выполнения «Методика базовой подготовки гимнасток в	Горизонтальная «Змейка» лентой в лицевой плоскости из исходного положения руки	
		2			

	Совершенствование упражнений с мячом и скакалкой.	2	упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко	вверх; то же с продвижением назад.	
		2			
11.05 - 17.05	ОРУ; Разучивание «восьмерки» лентой.	2	Беседа: «Правила безопасности гимнасток на летних каникулах».	Восьмерка» лентой на месте и в сочетании с танцевальными шагами. Художественные композиции с мячом, скакалкой и обручем.	
	Совершенствование техники выполнения с предметами. Контрольные нормативы.	2			
		2	Основы техники выполнения упражнений		
		2			
18.05 - 24.05	ОРУ; Обучение упражнениям с булавами: малые, средние, большие круги	2	Техника выполнения «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко	Упражнения с булавами: маленькие переброски; из-за спины; ассиметричные броски; каскад бросков; без зрительного контроля.	
		2			
	Совершенствование техники выполнения с мячом.	2			
		2			
25.05 - 31.05	ОРУ; Совершенствование техники выполнения со скакалкой, с мячом	2	Техника выполнения	Художественные композиции с мячом, со скакалкой и с лентой.	
		2			
	Совершенствование техники выполнения с лентой	2	Техника выполнения		
		2			
01.06 - 07.06	ОРУ; Совершенствование техники выполнения равновесия; растяжки, повороты Акробатические упражнения	2	Техника выполнения «Обучение детей художественной гимнастике»	Прыжки, повороты, равновесие, растяжка	
		2			
		2			

		2	Л. Кечеджиева, М. Ванкова		
08.06 - 14.06	ОРУ; Акробатические упражнения Упражнение без предметов Совершенствование техники выполнения с обручем	2	Техника выполнения	Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами.	
		2			
		2			
		2			
15.06 - 21.06	ОРУ; Совершенствование техники выполнения равновесия; Шпагаты; Совершенствование техники выполнения с мячом	2	Техника выполнения	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Броски и ловля мяча двумя и одной рукой; броски мяча ударом о пол, броски мяча в парах. Шпагаты	
		2			
		2			
		2			
22.06 - 30.06	Совершенствование техники выполнения с предметами; Акробатические упражнения; Контрольные нормативы.	2	Основы техники выполнения упражнений	Художественные композиции с мячом, скакалкой и обручем.	
		2			
		2			
		2			
		336			

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

И.о. директора МБУДО БДДТ

П.А.Жандармова

«31» августа 2022 г.

Приказ № 470

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Художественная гимнастика»,
автор Молочная И.С.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 5 год

Возраст учащихся: 10–12 лет

Автор:
Косенко Ирина Викторовна,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2022

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы «Художественная гимнастика» **физкультурно-спортивная.**

Уровень сложности освоения дополнительной предпрофессиональной программы – **базовый.**

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на развитие физических качеств – гибкости, выносливости, ловкости; воспитание у детей морально-волевых качеств – целеустремленности, трудолюбия, самодисциплины, умения работать в команде и укрепления чувства уверенности в себе. Связь художественной гимнастики с музыкой и элементами танца, развивает эмоциональную выразительность движений, их красоту и гармоничность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию, совершенствованию тела, умению им грациозно владеть.

Цель программы – развитие и совершенствование спортивного мастерства в области художественной гимнастики, выявление одаренных детей в области хореографического творчества, подготовка обучающихся к поступлению в образовательные учреждения профессиональной спортивной направленности.

Основные задачи базового уровня:

5-й год обучения

Обучающие:

- способствовать совершенствованию базовой технической подготовленности повышению надежности и стабильности выполнения базовых элементов, связок, серий движений тела, композиции в целом;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, способствовать приобретению опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, самоконтроля, сосредоточения и мобилизации индивидуально и команды в целом;
- содействовать формированию углубленной теоретической и тактической подготовки.

Развивающие:

- обеспечить достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;
- содействовать освоению сверхсложных и рискованных акробатических элементов, поддержек; моделирование и освоение перспективных элементов и соединений;
- способствовать совершенствованию хореографической подготовленности - повышению качества исполнения всех танцевальных форм в усложнившихся гимнастических соединениях;
- совершенствовать музыкально-двигательную подготовленность, поиск индивидуального стиля и почерка команды, развитие творческих способностей каждого;

- совершенствовать базовую и фундаментальную техническую подготовленность, достижение высокого уровня надежности индивидуальных выступлений и в команде;
- совершенствовать синхронность и слаженность работы команды, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов, связок, серий движений тела.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в достижении максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;
- воспитывать высокий уровень морально-волевых и нравственно-этических качеств личности обучающихся;
- формировать гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность и толерантность.

Здоровьесберегающие:

- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня, особенно в соревновательный период;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания;
- содействовать формированию объективных и субъективных данных самоконтроля;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы на базовом уровне

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- Конституцию РФ, Федеральные, региональные законы и нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- причины заболеваний, меры профилактики, основы профилактики вредных привычек на организм человека и спортсмена;
- требования к технике исполнения сложных гимнастических и акробатических элементов;
- оказание первой доврачебной помощи.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области

«Общая физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Вид спорта» будут знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия;
- требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Вид спорта» будут выполнять:

- выполнять подготовительные и подводящие упражнения;
- выполнять упражнения без предметов;
- выполнять упражнения с предметами (стандартные предметы и предметы, не включенные в олимпийские соревнования).

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, оказывать им посильную помощь и моральную поддержку;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- видеть взаимосвязи и выявлять новые связи между системами;
- делать предположения прогнозного характера;
- уметь подмечать существенные, в том числе и малозаметные особенности предметов и явлений путем концентрации внимания на исследуемом объекте и его деталях;
- применяет навыки, приобретенные при решении одной задачи к решению другой.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Хореография и акробатика» будут уметь:

- умение исполнять элементы и основные комбинации классического, народно-характерного и современного танца;
- умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца;
- умение исполнять на сцене различные виды современных танцев;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- уметь самостоятельно выполнять партер и тренаж;

- уметь самостоятельно выполнять комплексные упражнения ЙОГИ и ПИЛАТЕСА;
- уметь работать синхронно в паре и группе, при исполнении акробатических комбинаций.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- историю зарождения и развития художественной гимнастики в Белгородской области и городе Белгороде;
- историю развития художественной гимнастики в Белгородской области;
- основные спортивные достижения известных Белгородских гимнасток;
- спортивные традиции нашего города и области.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- контролировать состояние своего организма и показатели его состояния;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности;
- выполнять подготовку и установку страховок при выполнении опасных элементов.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- виды инвентаря для художественной гимнастики, правила спортивной экипировки;
- правила содержания и основы базового ремонта спортивного оборудования и инвентаря.

Обучающиеся после 5 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- подготавливать и использовать спортивное оборудование на занятиях.
- содержать и проводить базовый ремонт спортивного оборудования и инвентаря.

Недельная нагрузка составляет – 5 раз в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа), 420 часов в год.

Объемы учебных нагрузок

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Обязательные предметные области	242	26	24	24	26	20	26	24	24	24	24
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	8	4	4	4	4	6	6	4	2	
	История развития вида спорта	12					4	6	2			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	10	4							4	2	
	Режим дня, гигиена, закаливание	10	4	2	2	2						
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	10	4	2	2	2						
1.2	Общая физическая подготовка	74	6	6	6	8	8	8	6	8	10	8
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	18	6	2	2	4						
	Развитие гибкости	10		2	2	2	2				2	
	Развитие координационных способностей	10						2	2	2	2	2
	Развитие силовых способностей	8		2	2	2	2					
	Развитие скоростных способностей	8								4	2	2
	Развитие скоростно-силовых способностей	10						2	2	2	2	2
	Развитие выносливости	10						2	2	2	2	2
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	126	12	14	14	14	8	12	12	12	12	16
	Подготовительные и подводящие упражнения	28	2	6	6	4			2		4	4
	Упражнения без предмета	18	2	2	2	2	2	2		2		4
	Упражнения с лентой	18	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнения с обручем	18	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнения с мячом	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения со скакалкой	10						2	2	2	2	2
	Упражнения с булавами	10						2	2	2	2	2
	Знание требований техники безопасности, оборудования. Строение и функции организма.	6	2			2					2	
2	Вариативные предметные области	160	16	18	16	12	12	16	18	18	16	18
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	24	4	2	2	2		2	2	4	2	4
2.2	Развитие творческого мышления	24	2	2			2	2	4	4	4	4
2.3	Хореография и акробатика	44	6	6	6	4	4	6	6	2	2	2
2.4	Национальный региональный компонент	24		2	4		2	2	2	4	4	4
2.5	Специальные навыки	22	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
2.6	Спортивное и специальное оборудование	22	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2	

4	Самостоятельная работа	8		2	2				2			2
5	Промежуточная аттестация	2				2						
6	Итоговая аттестация	2										2
	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	42	44	44	42	32	42	44	44	42	44

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня 6 года обучения**

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд

		"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие у опоры	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

Для зачисления необходимо набрать средний балл не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Разрядные нормативы для зачисления в группы:

базового уровня 5 года обучения – наличие не ниже третьего спортивного разряда.

Контрольные нормативы для проведения итоговой аттестации по результатам 5 года обучения базового уровня

Упражнение	Содержание
Упражнения без предмета	Целостная волна вперед и обратная волна
	боковая волна
	одноименный поворот в арабеске на 360 град (свободная нога)

	вперед и назад)
	«тур лян» в положении кольцо с помощью руки
	прыжок шагом
	прыжок в кольцо (толчком 2-х ног)
	три поточных прыжка касаясь в кольцо
Упражнения с лентой	Поворот на 360 град в высоком равновесии и в «аттитюде» со спиралью.
	равновесие «арабеск» с подниманием и опусканием змейки.
	бег через змейку
	бросок ленты на прыжке, касаясь
	бросок ленты «бумерангом»
Упражнения с обручем	Бросок обруча с переворачиванием вокруг горизонтальной оси
	бросок обруча в боковой плоскости, поворот на 360 град, ловля в колени
	перекат обруча на «арабеске»
	прыжок «казак» в обруч вращая его назад
Упражнения с мячом	Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой
	серия из 3 –х перекатов
	бросок мяча, ловля без рук и без зрительного
	Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой
Упражнения со скакалкой	Прыжок шагом в скакалку
	прыжок «казак» с двойным вращением в скакалку
	на скачке бросок двух концов скакалки одной рукой и ловля в выпрыгивание в скакалку
	бросок развернутой скакалки за один конец
Упражнения с булавами	«Мельница» в вертикальной плоскости на равновесии
	«аттитюд»
	«круговая мельница»
	бросок одной булавы на прыжке, ловля без рук
	параллельный бросок 2-х булав
	разноплоскостный бросок 2-х булав одновременно

Примечания:

1. Каждое упражнение выполняется 4 раза подряд поочередно с правой и левой ноги (руки), кроме тех упражнений, в которых чередование нецелесообразно.
2. Каждое упражнение оценивается по действующим правилам соревнований.
3. Общая оценка за норматив выставляется из 10 баллов с учетом суммы сбавок за 4 попытки.
4. В случае полной неудачи (невыполнения) в одной из четырех попыток, оценка снижается на 2 балла, в двух - на 4 балла и т.д.

Перечень информационного обеспечения

1. Аверченко Л.К. Учебное пособие «Психология и педагогика» - М.: «Баллас», 2009.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 6-е издание. – СПб: Лань, 2000.
3. Говорова, М.А., Плешкань, А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебное пособие, М.: 2003.
5. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой», М., 2007.
6. Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2018.
7. Лопухов, А., Ширяев, А., Бочаров, А. Основы характерного танца. – СПб: Лань, 2007.
8. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / под. Ред. Карпенко Л.А. – Москва, 2003.
9. Правила судейства по художественной гимнастике /Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике, - 2018.
10. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – Киев: Олимпийская литература, Феникс, 2009 г.
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
13. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Серия, Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Перечень интернет-ресурсов

14. Всероссийская федерация художественной гимнастики:
<http://www.vfrg.ru/>
15. Министерство спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>
Министерство Просвещения Российской Федерации: <http://edu.gov.ru/>

Календарно-тематическое планирование (Б-5)

Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Примечание
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия	
01.09 - 08.09	Вводное занятие. Совершенствование упражнений в равновесии. Совершенствование упражнений со скакалкой: качание и махи.	2	«Художественная гимнастика: Спорт. Музыка. Грация» В.Кирсанов. Инструктаж по ТБ.	Переднее, заднее, боковое равновесие. Махи скакалкой над головой, слева, справа, под ногами, то же перепрыгиванием скакалки.	
		2			
		2			
		2			
		2			
09.09 - 15.09	Совершенствование вращений. Совершенствование вращений со скакалкой.	2	Техника выполнения. «Обучение детей художественной гимнастике» Л.Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова.	Переступанием, скрестные, одноименные, разноименные. Вращения скакалкой в боковой плоскости; лицевой плоскости; над головой.	
		2			
		2			
		2			
		2			

16.09 - 22.09	Совершенствование шагов: -острого пружинящего. Совершенствование броска и ловли одного конца скакалки.	2	Беседа « Режим, питание и гигиена гимнасток» Техника выполнения	Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений. Броски и ловля скакалки: - одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой); - одной рукой прямую скакалку.	
		2			
		2			
		2			
		2			
23.09 - 29.09	Совершенствование шагов: - приставной - скрестный Совершенствование прыжков со скакалкой.	2	Беседа: «О роли хореографии в художественной гимнастике» « Художественная гимнастика» Л.А. Карпенко	Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений Прыжки со скакалкой на левую и на правую ногу.	
		2			
		2			
		2			
		2			
30.09 - 06.10	Совершенствование шагов: - скользящий - перекатный Совершенствование прыжков со скакалкой.	2	Техника выполнения « Художественная гимнастика» Л.А. Карпенко	Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений. Прыжок со скакалкой шагом, прыжок крестиком.	
		2			
		2			
		2			

		2			
07.10 - 13.10	Совершенствование элементов народного танца: -галопа -польки. Совершенствование прыжков со скакалкой	2 2 2 2 2	Техника выполнения «Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко	Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки. Приставные шаги вперед; шаги галопа вперед, назад, в сторону; шаги польки вперед, назад (поодиночке и парами). Двойной прыжок со скакалкой.	
14.10 - 20.10	Совершенствование гимнастических шагов. Совершенствование элементов упражнений со скакалкой. Контрольные нормативы.	2 2 2 2 2	Основы техники упражнений	Ходьба острым, широким (выпадами), перекатным шагом. Бег – острый, перекатный, высокий, лёгкий по кругу, по диагонали.	
21.10 - 27.10	Акробатические упражнения. Совершенствование махов мячом.	2 2	Беседа: «Меры предупреждения травм, страховка и помощь»	Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колени, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок	

	Открытое занятие: «Посвящение в юные гимнастки»	2	Техника выполнения «Уроки художественной гимнастики» Д. Спивакова	назад через плечо в упор стоя на колене, другую назад. Махи мячом во всех направлениях; круги мячом большие и средние.	
		2			
		2			
28.10 - 03.11	Совершенствование позиций ног и позиций рук. Разучивание передачи мяча.	2	Хореографическая подготовка	Упражнения для правильной постановки рук и ног. Передача мяча: около шеи и туловища; над головой и под ногами.	
		2	Основы техники упражнений		
		2	Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая		
		2			
		2			
05.11 - 10.11	Совершенствование правильной осанки. Совершенствование бросков и ловли мяча. Праздник: «Золотая осень»	2	Беседа «Поведение человека в коллективе»	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Броски и ловля мяча двумя и одной рукой; броски мяча ударом о пол, броски мяча в парах.	
		2			
		2	Техника выполнения		
		2			
		2			

11.11 - 17.11	Совершенствование гимнастической «кисти»;	2	Основы техники упражнений	Волны руками вертикальные и горизонтальные, волна туловищем, боковая волна.	
	Совершенствование волн руками и туловищем.	2			
		2			
		2			
		2			
18.11 - 24.11	Совершенствование наклонов.	2	Беседа «Строение и функции организма человека» Техника выполнения	Наклоны на двух (одной) ногах: -вперед -назад -в стороны -на коленях	
	Совершенствование перекатов мяча на полу и по телу. Спортивный праздник: «Гимнастика-фантастика!»	2			
		2			
		2			
		2			
25.11 - 01.12	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	2	Техника выполнения «Уроки художественной гимнастики» Д. Спивакова	«Мост» из положения, лежа на спине. «Мост» из положения стоя. Передне-задний шпагат (на обе ноги) и фронтальный шпагаты.	
	Совершенствование упражнения «мост». Совершенствование упражнения «шпагат».	2			
		2			
		2			
		2			

02.12 - 08.12	Совершенствование упражнения «складочка». Совершенствование техники выполнения элементов упражнений с мячом. Контрольные нормативы.	2	Основы техники упражнений «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко	Передача мяча за спиной, из рук в руку в сочетании с прыжками и поворотами. Броски и отбивы мяча вверх в сочетании с прыжками и поворотами.	
		2			
		2			
		2			
		2			
09.12 - 15.12	Совершенствование упражнений «веревочка» «лодочка». Совершенствование элементов со скакалкой.	2	Беседа «Правила эстетического поведения» Техника выполнения	Упражнения со скакалкой: вращения-прыжки-броски и ловля.	
		2			
		2			
		2			
		2			
16.12 - 22.12	Совершенствование упражнений «кобра» и «коробочка». Совершенствование элементов упражнений с мячом. Открытое первенство	2	Основы техники упражнений	Упражнения с мячом: махи-отбивы - перекаты - броски и ловля.	
		2			
		2			

	посвященное окончанию первого полугодия.	2			
		2			
23.12 - 29.12	Совершенствование элементов с мячом в музыкальном сопровождении. Открытое первенство «Маленькая фея».	2	Беседа: «Значение музыки в художественной гимнастике» Техника выполнения	Танцевальные шаги с броском и ловлей мяча.	
		2			
		2			
		2			
		2			
30.12 - 31.12	Совершенствование техники выполнения элементов со скакалкой. Совершенствование танцевальных шагов.	2	Техника выполнения	Прыжок с двойным вращением скакалки с промежуточными прыжками и без них. Прыжки толчком обеими, разводя ноги – одну вперед, другую назад.	
		2			
08.01 - 12.01	Совершенствование техники выполнения элементов с мячом. Совершенствование акробатических элементов.	2	Беседа « О дружбе и взаимоотношениях в спортивном коллективе»	Вертикальный выкрут мяча внутрь и наружу на скрестных шагах. Акробатические элементы: Из равновесия – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее	
		2			
		2			

		2	Техника выполнения	равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках.	
		2			
13.01 - 19.01	Совершенствование гимнастических стоек.	2	Техника выполнения Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	Стойка на лопатках. Стойка на руках у опоры. Стойка на руках, ноги в шпагате. Прыжки со скакалкой одной ноги на другую с поворот на 90°. Различные соединения из бросков и отбивов мяча об пол в сочетании с шагами польки, прыжками и бегом.	
	Совершенствование упражнения «Березка».	2			
	Совершенствование элементов упражнений с предметами: скакалкой и мячом.	2			
		2			
		2			
20.01 - 26.01	Совершенствование упражнения «Флажок».	2	Беседа «Выражение эмоций» «Возрастная психология» В.С. Мухина	Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук.	
	Совершенствование упражнений в равновесии	2			
		2			
		2			
		2			
	Совершенствование упражнений	2			

27.01 - 02.02	без предметов.	2	Техника выполнения «Обучение детей художественной гимнастике» Л. Кечеджиева, М. Ванкова	Прыжки, повороты, равновесия.	
	Контрольные нормативы.	2			
		2			
		2			
03.02 - 09.02	Совершенствование вращений: - переступанием - скрестные.	2	Основы техники упражнений	Махи обручем одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу	
	Обучение упражнениям с обручем.	2			
		2			
		2			
		2			
10.02 - 16.02	ОРУ; Совершенствование вращений: одноименные от 180 до 540° - разноименные от 180 до 360°.	2	Беседа: « Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата».	Упражнения с обручем: махи, хват обруча, круги двумя руками вверху и внизу.	
	Совершенствование хватов с обручем.	2			
		2	Техника выполнения		
		2			
		2			

17.02 - 22.02	ОРУ; Совершенствование прыжков: - толчком одной ноги с места - толчком одной ноги с ходу Совершенствование покачиваний с обручем	2	Техника выполнения «Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	Качание обруча одной рукой влево и вправо в боковой плоскости.	
		2			
		2			
		2			
24.02 - 01.03	ОРУ; Совершенствование прыжка «Казачок». Совершенствование покатов обручем. Открытое занятие: «Что за чудо этот спорт?»	2	Техника выполнения «Физическое воспитание детей: Акробатика и гимнастика» В.В. Козлов	Упражнения с обручем: перекаты по полу во всех направлениях.	
		2			
		2			
		2			
		2			
02.03 - 07.03	ОРУ; Акробатические упражнения. Совершенствование прыжков вперед в обруч. Открытое первенство посвященное женскому дню.	2	Техника выполнения «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая	Группировка, сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Упражнения с обручем: прыжок в обруч, пролезание в обруч.	
		2			
		2			
		2			

09.03 - 15.03	ОРУ; Элементы народного танца: - гопак -вальсовый шаг Совершенствование элементов народного танца. Открытое первенство посвященное празднику весны	2	Беседа « Режим труда и отдыха» Техника выполнения	Гопак: основной шаг на месте и бег с переступанием. Вальсовый шаг вперед, назад, в стороны (на месте). Шаги галопа. Шаги польки.	
		2			
		2			
		2			
		2			
16.03 - 22.03	ОРУ; Акробатические упражнения. Совершенствование элементов с обручем. Спортивные соревнования «Веселые старты»	2	Техника выполнения «Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами.	
		2			
		2			
		2			
		2			
23.03 - 29.03	ОРУ; Совершенствование упражнений с булавами: малые, средние, большие круги Совершенствование художественной композиции с мячом.	2	Основы техники упражнений «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова , Л.А	Упражнения с булавами: малые круги кистевыми суставами: вперед, назад, в горизонтальной плоскости, во фронтальной плоскости; средние круги: локтевыми суставами; большие круги: плечевыми суставами. Комбинации упражнений с	
		2			
		2			
		2			

		2	Карпенко	мячом в сочетании с акробатическими элементами.	
30.03 - 05.04	ОРУ; Совершенствование хватов булав: жесткий и свободный.	2	Беседа: «Моральный и волевой облик спортсмена» Техника выполнения	Хваты булав: свободный хват ладонью кверху; свободный хват ладонью книзу; свободный хват между пальцами.	
		2			
		2			
		2			
		2			
06.04 - 12.04	ОФП; Совершенствование бросков и ловли булав. Акробатические элементы упражнений с предметами. Контрольные нормативы.	2	Основы техники выполнения Настольная книга тренера Н.Г. Озолин	Упражнения с булавами: маленькие переброски; из-за спины; ассиметричные броски; каскад бросков; без зрительного контроля. Художественные композиции с мячом, со скакалкой и с обручем.	
		2			
		2			
		2			
		2			
13.04 - 19.04	ОФП; Упражнения с лентой. Способы удержания палочки. Обучение махам и кругам лентой. Совершенствование упражнений для рук.	2	Техника выполнения	Махи и круги лентой в лицевой и горизонтальной плоскости. Сочетание махов и кругов лентой. Упражнения для рук: круги, восьмерки, махи и волны.	
		2			
		2			
		2			
		2			

20.04 - 26.04	ОФП; Совершенствование вертикальной «змейки» с лентой. Совершенствование акробатических упражнений	2	Техника выполнения «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко	Вертикальная «змейка» лентой по полу с продвижением вперед, назад, в сторону.	
		2			
		2			
		2			
		2			
27.04 - 03.05	ОФП; Совершенствование упражнений с лентой. Совершенствование упражнений с мячом и скакалкой. Открытое первенство посвященное дню Победы.	2	Техника выполнения «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко	Горизонтальная «змейка» лентой в лицевой плоскости из исходного положения руки вверх; то же с продвижением назад.	
		2			
		2			
		2			
		2			
04.05 - 10.05	ОФП; Разучивание «спирали» лентой. Совершенствование техники выполнения с предметами. Контрольные нормативы.	2	Беседа: «Правила безопасности гимнасток на летних каникулах». Основы техники выполнения упражнений	Художественные композиции с мячом, скакалкой и обручем. Комплексы упражнений с лентой.	
		2			
		2			
		2			
11.05	ОФП; Совершенствование	2	Беседа: «Предотвращение	Упражнения с обручем: махи,	

- 17.05	вращений: одноименные от 180 до 540° - разноименные от 180 до 360°. Совершенствование хватов с обручем.	2	травм опорно-двигательного аппарата». Техника выполнения	хват обруча, круги двумя руками вверху и внизу.	
		2			
		2			
		2			
18.05 - 24.05	ОФП; Совершенствование упражнений с мячом; акробатические упражнения; Совершенствование упражнений с обручем и скакалкой.	2	Техника выполнения	Упражнения с обручем, с мячом: перекаты по полу во всех направлениях. Упражнения со скакалкой	
		2			
		2			
		2			
25.05 - 31.05	ОФП; Совершенствование упражнений с лентой; Совершенствование упражнений с булавой; Совершенствование упражнений с обручем	2	Основы техники выполнения упражнений	Художественные композиции с булавой, лентой и обручем. Комплексы упражнений с лентой.	
		2			
		2			
		2			
01.06 - 07.06	ОФП; Упражнения на растяжку; Упражнения на равновесие; Акробатические упражнения с мячом	2	Основы техники выполнения упражнений	Прыжок с двойным вращением скакалки с промежуточными прыжками и без них. Прыжки толчком обеими, разводя ноги – одну вперед, другую назад.	
		2			
		2			

		2		Вертикальный выкрут мяча внутри и наружу на скрестных шагах. Акробатические элементы: Из равновесия – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках.	
		2			
08.06 - 14.06	ОФП; Акробатические упражнения; Совершенствование упражнений со скакалкой; Совершенствование упражнений без предмета; Совершенствование упражнений с обручем	2	Основы техники выполнения Настольная книга тренера Н.Г. Озолин Основы техники выполнения	Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колени, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колени, другую назад. Махи мячом во всех направлениях; круги с обручем большие и средние	
		2			
		2			
		2			
15.06 - 21.06	ОФП; Совершенствование упражнений на равновесие; Шпагат; Совершенствование упражнений с мячом и обручем	2	Техника выполнения «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая	Стойка на лопатках. Стойка на руках у опоры. Стойка на руках, ноги в шпагате. Прыжки со скакалкой одной ноги на другую с поворот на 90°. Различные соединения из бросков и отбивов мяча об пол в	
		2			
		2			
		2			

		2		сочетании с шагами полки, прыжками и бегом.	
22.06 - 30.06	ОФП; Совершенствование упражнений с обручем; Совершенствование упражнений с булавой; Контрольные нормативы Выполнение упражнений с предметами;	2	Техника выполнения « Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко Контрольные нормативы	Передача мяча за спиной, из рук в руку в сочетании с прыжками и поворотами. Броски обруча вверх в сочетании с прыжками и поворотами. Упражнения с булавой: вращения-прыжки-броски и ловля.	
		2			
		2			
		2			
		2			
210		420			

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

И.о. директора МБУДО БДДТ

П.А.Жандармова

«31» августа 2022 г.

Приказ № 470

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
предпрофессиональной программы по виду спорта
«Художественная гимнастика»,
автор Молочная И.С.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 7 год

Возраст учащихся: 13 – 14 лет

Автор:
Суворова Тамара Леонтьевна,
тренер-преподаватель

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы «Художественная гимнастика» **физкультурно-спортивная.**

Уровень сложности освоения дополнительной предпрофессиональной программы – **углубленный.**

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на развитие физических качеств – гибкости, выносливости, ловкости; воспитание у детей морально-волевых качеств – целеустремленности, трудолюбия, самодисциплины, умения работать в команде и укрепления чувства уверенности в себе. Связь художественной гимнастики с музыкой и элементами танца, развивает эмоциональную выразительность движений, их красоту и гармоничность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию, совершенствованию тела, умению им грациозно владеть.

Цель программы – развитие и совершенствование спортивного мастерства в области художественной гимнастики, выявление одаренных детей в области хореографического творчества, подготовка обучающихся к поступлению в образовательные учреждения профессиональной спортивной направленности.

Основные задачи углубленного уровня:

1-й год обучения

Обучающие:

- способствовать совершенствованию базовой технической подготовленности повышению надежности и стабильности выполнения базовых элементов, связок, серий движений тела, композиции в целом;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, способствовать приобретению опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, самоконтроля, сосредоточения и мобилизации индивидуально и команды в целом;
- содействовать формированию углубленной теоретической и тактической подготовки.

Развивающие:

- обеспечить достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;
- содействовать освоению сверхсложных и рискованных акробатических элементов, поддержек; моделирование и освоение перспективных элементов и соединений;
- способствовать совершенствованию хореографической подготовленности - повышению качества исполнения всех танцевальных форм в усложнившихся гимнастических соединениях;
- совершенствовать музыкально-двигательную подготовленность, поиск индивидуального стиля и почерка команды, развитие творческих способностей каждого;

- совершенствовать базовую и фундаментальную техническую подготовленность, достижение высокого уровня надежности индивидуальных выступлений и в команде;
- совершенствовать синхронность и слаженность работы команды, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов, связок, серий движений тела.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в достижении максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;
- воспитывать высокий уровень морально-волевых и нравственно-этических качеств личности обучающихся;
- формировать гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность и толерантность.

Здоровьесберегающие:

- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня, особенно в соревновательный период;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания;
- содействовать формированию объективных и субъективных данных самоконтроля;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы на углубленном уровне

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- Конституцию РФ, Федеральные, региональные законы и нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- причины заболеваний, меры профилактики, основы профилактики вредных привычек на организм человека и спортсмена;
- требования к технике исполнения сложных гимнастических и акробатических элементов;
- оказание первой доврачебной помощи.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области

«Общая физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Вид спорта» будут знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия;
- требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Вид спорта» будут выполнять:

- выполнять подготовительные и подводящие упражнения;
- выполнять упражнения без предметов;
- выполнять упражнения с предметами (стандартные предметы и предметы, не включенные в олимпийские соревнования).

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, оказывать им посильную помощь и моральную поддержку;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- видеть взаимосвязи и выявлять новые связи между системами;
- делать предположения прогнозного характера;
- уметь подмечать существенные, в том числе и малозаметные особенности предметов и явлений путем концентрации внимания на исследуемом объекте и его деталях;
- применять навыки, приобретенные при решении одной задачи к решению другой.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Хореография и акробатика» будут уметь:

- умение исполнять элементы и основные комбинации классического, народно-характерного и современного танца;
- умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца;
- умение исполнять на сцене различные виды современных танцев;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- уметь самостоятельно выполнять партер и тренаж;

- уметь самостоятельно выполнять комплексные упражнения ЙОГИ и ПИЛАТЕСА;
- уметь работать синхронно в паре и группе, при исполнении акробатических комбинаций.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- историю зарождения и развития художественной гимнастики в Белгородской области и городе Белгороде;
- историю развития художественной гимнастики в Белгородской области;
- основные спортивные достижения известных Белгородских гимнасток;
- спортивные традиции нашего города и области.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- контролировать состояние своего организма и показатели его состояния;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности;
- выполнять подготовку и установку страховок при выполнении опасных элементов.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- виды инвентаря для художественной гимнастики, правила спортивной экипировки;
- правила содержания и основы базового ремонта спортивного оборудования и инвентаря.

Обучающиеся после 1 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- подготавливать и использовать спортивное оборудование на занятиях.
- содержать и проводить базовый ремонт спортивного оборудования и инвентаря.

Недельная нагрузка составляет – 6 раз в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа), 504 часов в год.

Объемы учебных нагрузок

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Обязательные предметные области	242	26	24	24	26	20	26	24	24	24	24
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	8	4	4	4	4	6	6	4	2	
	История развития вида спорта	12					4	6	2			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	10	4							4	2	
	Режим дня, гигиена, закаливание	10	4	2	2	2						
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	10	4	2	2	2						
1.2	Общая физическая подготовка	74	6	6	6	8	8	8	6	8	10	8
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	18	6	2	2	4						
	Развитие гибкости	10		2	2	2	2				2	
	Развитие координационных способностей	10						2	2	2	2	2
	Развитие силовых способностей	8		2	2	2	2					
	Развитие скоростных способностей	8								4	2	2
	Развитие скоростно-силовых способностей	10						2	2	2	2	2
	Развитие выносливости	10						2	2	2	2	2
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	126	12	14	14	14	8	12	12	12	12	16
	Подготовительные и подводящие упражнения	28	2	6	6	4			2		4	4
	Упражнения без предмета	18	2	2	2	2	2	2		2		4
	Упражнения с лентой	18	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнения с обручем	18	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнения с мячом	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения со скакалкой	10						2	2	2	2	2
	Упражнения с булавами	10						2	2	2	2	2
	Знание требований техники безопасности, оборудования. Строение и функции организма.	6	2			2					2	
2	Вариативные предметные области	160	16	18	16	12	12	16	18	18	16	18
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	24	4	2	2	2		2	2	4	2	4
2.2	Развитие творческого мышления	24	2	2			2	2	4	4	4	4
2.3	Хореография и акробатика	44	6	6	6	4	4	6	6	2	2	2
2.4	Национальный региональный компонент	24		2	4		2	2	2	4	4	4
2.5	Специальные навыки	22	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
2.6	Спортивное и специальное оборудование	22	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2	

4	Самостоятельная работа	8		2	2			2			2	
5	Промежуточная аттестация	2				2						
6	Итоговая аттестация	2									2	
	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	42	44	44	42	32	42	44	44	42	44

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы углубленного уровня 1 года обучения**

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд

		"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие у опоры	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

Для зачисления необходимо набрать средний балл не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Разрядные нормативы для зачисления в группы:

углубленного уровня 1 года обучения – наличие не ниже второго спортивного разряда.

Контрольные нормативы для проведения итоговой аттестации по результатам 6 года обучения базового уровня

Упражнение	Содержание
Упражнения без предмета	Целостная волна вперед и обратная волна
	боковая волна
	одноименный поворот в арабеске на 360 град (свободная нога)

	вперед и назад)
	«тур лян» в положении кольцо с помощью руки
	прыжок шагом
	прыжок в кольцо (толчком 2-х ног)
	три поточных прыжка касаясь в кольцо
Упражнения с лентой	Поворот на 360 град в высоком равновесии и в «аттитюде» со спиралью.
	равновесие «арабеск» с подниманием и опусканием змейки.
	бег через змейку
	бросок ленты на прыжке, касаясь
	бросок ленты «бумерангом»
Упражнения с обручем	Бросок обруча с переворачиванием вокруг горизонтальной оси
	бросок обруча в боковой плоскости, поворот на 360 град, ловля в колени
	перекат обруча на «арабеске»
	прыжок «казак» в обруч вращая его назад
Упражнения с мячом	Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой
	серия из 3 –х перекатов
	бросок мяча, ловля без рук и без зрительного
	Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой
Упражнения со скакалкой	Прыжок шагом в скакалку
	прыжок «казак» с двойным вращением в скакалку
	на скачке бросок двух концов скакалки одной рукой и ловля в выпрыгивание в скакалку
	бросок развернутой скакалки за один конец
Упражнения с булавами	«Мельница» в вертикальной плоскости на равновесии
	«аттитюд»
	«круговая мельница»
	бросок одной булавы на прыжке, ловля без рук
	параллельный бросок 2-х булав
	разноплоскостный бросок 2-х булав одновременно

Примечания:

1. Каждое упражнение выполняется 4 раза подряд поочередно с правой и левой ноги (руки), кроме тех упражнений, в которых чередование нецелесообразно.
2. Каждое упражнение оценивается по действующим правилам соревнований.
3. Общая оценка за норматив выставляется из 10 баллов с учетом суммы сбавок за 4 попытки.
4. В случае полной неудачи (невыполнения) в одной из четырех попыток, оценка снижается на 2 балла, в двух - на 4 балла и т.д.

Перечень информационного обеспечения

1. Аверченко Л.К. Учебное пособие «Психология и педагогика» - М.: «Баллас», 2009.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 6-е издание. – СПб: Лань, 2000.
3. Говорова, М.А., Плешкань, А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебное пособие, М.: 2003.
5. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой», М., 2007.
6. Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2018.
7. Лопухов, А., Ширяев, А., Бочаров, А. Основы характерного танца. – СПб: Лань, 2007.
8. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / под. Ред. Карпенко Л.А. – Москва, 2003.
9. Правила судейства по художественной гимнастике /Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике, - 2018.
10. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – Киев: Олимпийская литература, Феникс, 2009 г.
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
13. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Серия, Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Перечень интернет-ресурсов

14. Всероссийская федерация художественной гимнастики:
<http://www.vfgr.ru/>
15. Министерство спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>
Министерство Просвещения Российской Федерации: <http://edu.gov.ru/>

Календарно-тематическое планирование (У-1)

Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Примечание
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия	
01.09 - 08.09	Вводное занятие. Совершенствование упражнений в равновесии. Совершенствование упражнений со скакалкой: качание и махи.	2	«Художественная гимнастика: Спорт. Музыка. Грация» В.Кирсанов. Инструктаж по ТБ.	Переднее, заднее, боковое равновесие. Махи скакалкой над головой, слева, справа, под ногами, то же перепрыгиванием скакалки.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
09.09 - 15.09	Совершенствование вращений. Совершенствование вращений со скакалкой.	2	Техника выполнения. «Обучение детей художественной гимнастике» Л.Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова.	Переступанием, скрестные, одноименные, разноименные. Вращения скакалкой в боковой плоскости; лицевой плоскости; над головой.	
		2			
		2			
		2			

		2			
		2			
16.09 - 22.09	Совершенствование шагов: -острого пружинающего. Совершенствование броска и ловли одного конца скакалки.	2	Беседа « Режим, питание и гигиена гимнасток» Техника выполнения	Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений. Броски и ловля скакалки: - одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой); - одной рукой прямую скакалку.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
23.09 - 29.09	Совершенствование шагов: - приставной - скрестный Совершенствование прыжков со скакалкой.	2	Беседа: «О роли хореографии в художественной гимнастике» « Художественная гимнастика» Л.А. Карпенко	Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений Прыжки со скакалкой на левую и на правую ногу.	
		2			
		2			
		2			
		2			
30.09	Совершенствование шагов: - скользящий	2		Танцевальные шаги, элементы	

- 06.10	- перекатный Совершенствование прыжков со скакалкой.	2	Техника выполнения « Художественная гимнастика» Л.А. Карпенко	хореографических упражнений. Прыжок со скакалкой шагом, прыжок крестиком.	
		2			
		2			
		2			
		2			
07.10 - 13.10	Совершенствование элементов народного танца: -галопа -польки. Совершенствование прыжков со скакалкой	2	Техника выполнения « Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко	Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки. Приставные шаги вперед; шаги галопа вперед, назад, в сторону; шаги польки вперед, назад (поодиночке и парами). Двойной прыжок со скакалкой.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
14.10 - 20.10	Совершенствование гимнастических шагов. Совершенствование элементов	2	техника упражнений	Ходьба острым, широким (выпадами), перекадным шагом. Бег – острый, перекадный, высокий, лёгкий по кругу, по	
		2			

	упражнений со скакалкой. Контрольные нормативы.	2		диагонали.	
		2			
		2			
		2			
21.10 - 27.10	Акробатические упражнения. Совершенствование махов мячом. Открытое занятие на выполнение разряда	2	Беседа: «Меры предупреждения травм, страховка и помощь» Техника выполнения «Уроки художественной гимнастики» Д. Спивакова	Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колене, другую назад. Махи мячом во всех направлениях; круги мячом большие и средние.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
28.10 - 03.11	Совершенствование позиций ног и позиций рук. Разучивание передачи мяча.	2	Хореографическая подготовка	Упражнения для правильной постановки рук и ног.	
		2	Основы техники упражнений	Передача мяча: около шеи и туловища; над головой и под	

		2	Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая	ногами.	
		2			
		2			
		2			
05.11 - 10.11	Совершенствование правильной осанки. Совершенствование бросков и ловли мяча. Праздник: «Золотая осень»	2	Беседа « Поведение человека в коллективе»	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Броски и ловля мяча двумя и одной рукой; броски мяча ударом о пол, броски мяча в парах.	
		2			
		2	Техника выполнения		
		2			
		2			
		2			
11.11 - 17.11	Совершенствование гимнастической «кисти»; Совершенствование волн руками и туловищем.	2	техника упражнений	Волны руками вертикальные и горизонтальные, волна туловищем, боковая волна.	
		2			
		2			
		2			
		2			

		2			
18.11 - 24.11	Совершенствование наклонов.	2	Беседа «Строение и функции организма человека» Техника выполнения	Наклоны на двух (одной) ногах: -вперед -назад -в стороны -на коленях	
	Совершенствование перекатов мяча на полу и по телу.	2			
	Спортивный праздник: «Гимнастика-фантастика!»	2			
		2			
		2			
		2			
25.11 - 01.12	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	2	Техника выполнения «Уроки художественной гимнастики» Д. Спивакова	«Мост» из положения, лежа на спине. «Мост» из положения стоя. Передне-задний шпагат (на обе ноги) и фронтальный шпагаты.	
	Совершенствование упражнения «мост».	2			
	Совершенствование упражнения «шпагат».	2			
		2			
		2			
		2			
02.12 - 08.12	Совершенствование упражнения «складочка».	2	Основы техники упражнений «Методика базовой подготовки гимнасток в	Передача мяча за спиной, из рук в руку в сочетании с прыжками и поворотами. Броски и отбивы мяча вверх в сочетании с	
	Совершенствование техники выполнения элементов	2			

	упражнений с мячом. Контрольные нормативы.	2 2 2 2	упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко	прыжками и поворотами.	
09.12 - 15.12	Совершенствование упражнений «веревочка» «лодочка». Совершенствование элементов со скакалкой.	2 2 2 2 2 2	Беседа «Правила эстетического поведения» Техника выполнения	Упражнения со скакалкой: вращения-прыжки-броски и ловля.	
16.12 - 22.12	Совершенствование упражнений «кобра» и «коробочка». Совершенствование элементов упражнений с мячом. Открытое первенство посвященное окончанию первого полугодия.	2 2 2 2	Техника упражнений	Упражнения с мячом: махи-отбивы - перекаты - броски и ловля.	

		2			
		2			
23.12 - 29.12	Совершенствование элементов с мячом в музыкальном сопровождении. Открытое первенство	2	Беседа: «Значение музыки в художественной гимнастике» Техника выполнения	Танцевальные шаги с броском и ловлей мяча.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
30.12 - 31.12	Совершенствование техники выполнения элементов со скакалкой. Совершенствование танцевальных шагов.	2	Техника выполнения	Прыжок с двойным вращением скакалки с промежуточными прыжками и без них. Прыжки толчком обеими, разводя ноги – одну вперед, другую назад.	
		2			
08.01 - 12.01	Совершенствование техники выполнения элементов с мячом.	2	Беседа « О дружбе и взаимоотношениях в спортивном коллективе»	Вертикальный выкрут мяча внутрь и наружу на скрестных шагах. Акробатические элементы:	
		2			

	Совершенствование акробатических элементов.	2	Техника выполнения	Из равновесия – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках.	
		2			
		2			
		2			
13.01 - 19.01	Совершенствование гимнастических стоек. Совершенствование упражнения «Березка». Совершенствование элементов упражнений с предметами: скакалкой и мячом.	2	Техника выполнения Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	Стойка на лопатках. Стойка на руках у опоры. Стойка на руках, ноги в шпагате. Прыжки со скакалкой одной ноги на другую с поворот на 90°. Различные соединения из бросков и отбивов мяча об пол в сочетании с шагами польки, прыжками и бегом.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
20.01 - 26.01	Совершенствование упражнения «Флажок». Совершенствование упражнений в равновесии	2	Беседа «Выражение эмоций» «Возрастная психология» В.С. Мухина	Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук.	
		2			
		2			

10.02 - 16.02	ОРУ; Совершенствование вращений: одноименные от 180 до 540° - разноименные от 180 до 360°. Совершенствование хватов с обручем.	2	Беседа: « Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата». Техника выполнения	Упражнения с обручем: махи, хват обруча, круги двумя руками вверху и внизу.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
17.02 - 22.02	ОРУ; Совершенствование прыжков: - толчком одной ноги с места - толчком одной ноги с ходу Совершенствование покачиваний с обручем	2	Техника выполнения «Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	Упражнения с обручем	
		2			
		2			
		2			
		2			
24.02 - 01.03	ОРУ; Совершенствование прыжка «Казачок». Совершенствование покатов обручем.	2	Техника выполнения «Физическое воспитание детей: Акробатика и	Упражнения с обручем: перекаты по полу во всех направлениях.	
		2			

	Открытое занятие: «Что за чудо этот спорт?»	2	гимнастика» В.В. Козлов		
		2			
		2			
		2			
02.03 - 07.03	ОРУ; Акробатические упражнения. Совершенствование прыжков вперед в обруч. Открытое первенство посвященное женскому дню.	2	Техника выполнения «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая	Группировка, сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Упражнения с обручем: прыжок в обруч	
		2			
		2			
		2			
		2			
09.03 - 15.03	ОРУ; Элементы народного танца: - гопак -вальсовый шаг Совершенствование элементов народного танца. Открытое первенство посвященное празднику весны	2	Беседа «Режим труда и отдыха»	Гопак: основной шаг на месте и бег с переступанием. Вальсовый шаг вперед, назад, в стороны (на месте). Шаги галопа. Шаги польки.	
		2			
		2	Техника выполнения		
		2			
		2			

		2			
16.03 - 22.03	ОРУ; Акробатические упражнения. Совершенствование элементов с обручем. Спортивные соревнования «Веселые старты»	2	Техника выполнения «Настольная книга тренера» Н.Г. Озолин	Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
23.03 - 29.03	ОРУ; Совершенствование упражнений с булавами: малые, средние, большие круги Совершенствование художественной композиции с мячом.	2	Основы техники упражнений «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова , Л.А Карпенко	Упражнения с булавами: малые круги кистевыми суставами: вперед, назад, в горизонтальной плоскости, во фронтальной плоскости; средние круги: локтевыми суставами; большие круги: плечевыми суставами. Комбинации упражнений с мячом в сочетании с акробатическими элементами.	
		2			
		2			
		2			
		2			
30.03 - 05.04	ОРУ; Совершенствование хватов булав: жесткий и свободный.	2	Беседа: «Моральный и волевой облик спортсмена» Техника выполнения	Хваты булав: свободный хват ладонью кверху; свободный хват ладонью книзу; свободный хват между пальцами.	
		2			
		2			

		2			
		2			
		2			
06.04 - 12.04	ОФП; Совершенствование бросков и ловли булав. Акробатические элементы упражнений с предметами. Контрольные нормативы.	2	Основы техники выполнения Настольная книга тренера Н.Г. Озолин	Упражнения с булавами: маленькие переброски; из-за спины; ассиметричные броски; каскад бросков; без зрительного контроля. Художественные композиции с мячом, со скакалкой и с обручем.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
13.04 - 19.04	ОФП; Упражнения с лентой. Способы удержания палочки. Обучение махам и кругам лентой. Совершенствование упражнений для рук.	2	Техника выполнения	Махи и круги лентой в лицевой и горизонтальной плоскости. Сочетание махов и кругов лентой. Упражнения для рук: круги, восьмерки, махи и волны.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
20.04 -	ОФП; Совершенствование вертикальной «змейки» с лентой.	2	Техника выполнения «Методика базовой		
		2			

26.04	Совершенствование акробатических упражнений	2	подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко		
		2			
		2			
		2			
27.04 - 03.05	ОФП; Совершенствование упражнений с лентой. Совершенствование упражнений с мячом и скакалкой. Открытое первенство посвященное дню Победы.	2	Техника выполнения «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами» Ю.А. Архипова, Л.А Карпенко	Горизонтальная «змейка» лентой в лицевой плоскости из исходного положения руки вверх; то же с продвижением назад.	
		2			
		2			
		2			
		2			
		2			
04.05 - 10.05	ОФП; Разучивание «спирали» лентой.	2	Беседа: «Правила безопасности гимнасток на летних каникулах».	Художественные композиции с мячом, скакалкой и обручем.	
		2			
	Совершенствование техники выполнения с предметами. Контрольные нормативы.	2	техники выполнения упражнений	Комплексы упражнений с лентой.	
		2			
		2			

		2			
11.05 - 17.05	ОФП; Совершенствование вращений: одноименные от 180 до 540° - разноименные от 180 до 360°. Совершенствование хватов с обручем.	2	Беседа: « Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата».	Упражнения с обручем: махи, хват обруча, круги двумя руками вверху и внизу.	
		2			
		2			
		2	Техника выполнения		
		2			
18.05 - 24.05	ОФП; Совершенствование упражнений с мячом; акробатические упражнения; Совершенствование упражнений с обручем и скакалкой.	2	Техника выполнения	Упражнения с обручем, с мячом: перекаты по полу во всех направлениях. Упражнения со скакалкой	
		2			
		2			
		2			
		2			
25.05 - 31.05	ОФП; Совершенствование упражнений с лентой; Совершенствование упражнений с булавой; Совершенствование упражнений с обручем	2	Основы техники выполнения упражнений	Художественные композиции с булавой, лентой и обручем.	
		2			
		2		Комплексы упражнений с лентой.	
		2			
		2			

01.06 - 07.06	ОФП; Упражнения на растяжку; Упражнения на равновесие; Акробатические упражнения с мячом	2	техники выполнения упражнений	Прыжок с двойным вращением скакалки с промежуточными прыжками и без них. Прыжки толчком обеими, разводя ноги – одну вперед, другую назад. Вертикальный выкрут мяча внутрь и наружу на скрестных шагах. Акробатические элементы: Из равновесия – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках.
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
08.06 - 14.06	ОФП; Акробатические упражнения; Совершенствование упражнений со скакалкой; Совершенствование упражнений без предмета; Совершенствование упражнений с обручем	2	Основы техники выполнения Настольная книга тренера Н.Г. Озолин Основы техники выполнения	Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колене, другую назад. Махи мячом во всех направлениях; круги с обручем большие и средние
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		

