

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п.
Кировский»

Принята
на заседании
методического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 16.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков
08.08.2025 г.



КИКБОКСИНГ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Васюков Владимир
Геннадьевич,
педагог дополнительного
образования

п. Кировский
2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: настоящая программа направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой технике кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности занятия спортом и ведению здорового образа жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: русский.

Уровень освоения: стартовый (ознакомительный).

Адресат программы: обучающиеся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района.

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет, независимо от пола;

Условия формирования групп, количество детей в группе

Специальный отбор не производится, но обучение по программе предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям. Программа "Кикбоксинг" предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет.

По норме наполняемости: не менее 15 человек и не более 20 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность занятия для детей в возрасте от 7 до 11 лет- 2 часа два раза в неделю, объем программы- 144 часов.

Формы проведения занятий по программе: групповые, коллективные.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование интереса к физкультуре и спорту обучающихся от 7 до 11 лет через занятия кикбоксингом в Кировском муниципальном районе.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма;

Обучающие:

- познакомить с историей развития кикбоксинга;
- обучить основам технических и тактических приемов в кикбоксинге;
- познакомить с правилами соревнований по кикбоксингу;
- сформировать понятие о влиянии занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств;

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	3	3		тестирование
2.	Теоретическая подготовка.	26	6	20	практический экзамен
3.	Общая физическая подготовка.	26	6	20	участие в показательных выступлениях

4.	Специальная физическая подготовка	39	9	30	соревнования
5.	Технико-тактическая подготовка	31	6	25	практический экзамен
6.	Судейская подготовка	16	3	13	тестирование
7.	Итоговое занятие	3	3		открытое занятие
	Итого:	144	36	108	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Введение в программу

Теория. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Закаливание воздухом, водой и солнцем при занятиях кикбоксингом. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях.

2.Раздел: Теоретическая подготовка

Теория. Правила соревнований. Продолжительность боя. Форма участников. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кик-боксёра. Оборудование и инвентарь.

Практика. Опрос участников. Подвижные игры: «Тоннель», «Салки», «Съедобное- несъедобное».

3.Раздел: Общая физическая подготовка

Теория. Средства и методы для развития качества овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов. Виды общефизических упражнений: строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

Практика. Лазание, перелазание, переползание. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Метания набивного мяча, теннисного мячика. Упражнения для укрепления положения "моста". Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения. Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Подвижные игры: «Третья точка», «Переверни цаплю», «Оторви от пола», «Кто быстрее».

4.Раздел:Специальная физическая подготовка

Теория. Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. Базовые стойки кикбоксёра. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции. Удар на месте. Удар в движении.

Практика. Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров. Организация занимающихся без партнера в одно шереножном строю. Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю. Условный бой, имитационные упражнения. Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Спарринг. Боевая стойка кикбоксёра. Подвижные игры: «Борьба руками», «Петушиный бой», «Борьба ногами лежа».

5. Раздел: Технико – тактическая подготовка.

Теория. Боковые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия. Контрудары. Удары ногами. Защиты от них. Простейшие комбинации. Техника и тактика атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита. Самостраховка. Различные манеры ведения боя – изучение и способы противодействия им. Тактическая активность кикбоксёра (выполнение приёмов в начале поединка, в середине или в конце). Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника. Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.

Практика. Упражнения:

- боевая стойка (левосторонняя - правша, правосторонняя - левша);
- передвижение кик-боксёра по рингу (шагами: обычным или приставным, скачками: вперёд, назад, в сторону);
- бинтование кисти;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, близняя);

- прямые удары руками;
- удар ногой вперёд («мае»);
- удар ногой вбок (в сторону – «ёко»);
- круговой удар ногой («маваши»);
- боковые удары руками; - проведение соревнований между спортивными клубами;
- защиты от прямых ударов руками (подставки, отбивы, уклоны, «сайд-степы»);
- защиты от «мае», «ёко» и «мавашей» (отбивы, шаг назад, отклоны, подставки и «сайд-степы»);
- защиты от боковых ударов руками (подставки, наложения, нырки, отклоны, шаг назад);
- контратаки (ответные и встречные) прямыми и боковыми ударами рук;
- контратаки (ответные и встречные) ударами ног («мае», «ёко», «маваш»). Подвижные игры: «Комбинированная чихарда», «Бег назад с захватом», «Борьба в квадрате».

6. Раздел: Судейская подготовка

Теория. Правила соревнований. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Практика. Упражнения:

- составление упражнений по ОФП как инструктора;

- судейство на соревнованиях между спортивными клубами в качестве судьи при участниках и судьи-хронометриста.

7. Раздел: Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов года.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- сформируются потребности в систематических занятиях спортом и в соблюдении правил здорового образа жизни;
- овладеют навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины;

Метапредметные:

- разовьют основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);
- будут соблюдать правила здорового образа жизни (основы личной гигиены, режим дня и питания и пр.);

Предметные:

учащиеся будут знать:

- историю кикбоксинга;
- основные правила соревнований и судейства;
- технику выполнения базовых ударов руками и ногами;

учащиеся будут уметь:

- выполнять базовые удары руками и ногами (прямой удар рукой, боковой удар ногой);
- применять защитные приемы (уклонение, блокировка, уход с линии атаки);
- оценивать ситуацию на ринге и принимать решения в зависимости от ситуации;

учащиеся будут владеть:

- практическими приемами нанесения ударов и защиты от атак противника;
- методиками самостоятельной подготовки;

- навыками самообучения и самосовершенствования;
- социальными навыками.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для тренировок необходимы:

1. спортивный зал;
2. площадка для боя размером 8 x 8 м с мягким покрытием;
3. боксёрский ринг со стандартными размерами, покрытием;
4. экипировка кикбоксёра (шлем, капа, перчатки, раковина, щитки, футы).
5. спортивный инвентарь:

- скакалки, набивные мячи, секундомеры, динамометр;
- механические и резиновые эспандеры, блоки с грузами;
- металлические палки, штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп, перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног;
- мешок боксерский, насыпная груша, груша на растяжках (вертикальная);
- настенная подушка, пунктбол, лапы;
- видеотека, диски с записями технических приёмов, соревнований;
- проигрыватель ДВД – дисков; - видеокамера, фотоаппарат (для анализа собственных ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев).

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Список литературы для педагогов:

1. Арцишевский В. В. Бокс / В. В. Арцишевский. — Москва : ЁЁ Медиа, 2022. — 852 с.
2. Горбачев С. С., Калмыков Е. В., Киселев В. А., Клещев В. Н. Теория и методика кикбоксинга : учебник / С. С. Горбачев, Е. В. Калмыков, В. А. Киселев, В. Н. Клещев. — Москва : Советский спорт, 2022. — 173 с.
3. Гоноболин Ф. Н., Селиванов В. И., Пуни А. Ц. Силаволи / Ф. Н. Гоноболин, В. И. Селиванов, А. Ц. Пуни. — Москва : Физическая культура и спорт, 2021.
4. Куликов А. Н. Кикбоксинг: принципы и практика: 2-е изд., испр. и доп. / А. Н. Куликов. — Москва: Файр-Пресс: Гранд, 2024 (ОАО Можайский полиграфический комбинат). — 316 с.

Информационное обеспечение:

- Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>
- Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>
- Спортивный портал // <http://www.sportiwno.ru/>
- Спортивный портал // <http://sportaim.ru/>
- Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
- Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>
- Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
- Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

Список литературы, рекомендованный детям и родителям

1. Васильков Г.Н. Основы кикбоксинга для детей младшего возраста. Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. 192 с.
2. Иванов Ю.В. Методика подготовки юных спортсменов-кикбоксеров. СПб.: Спорт, 2023. 224 с.
3. Киселев А.А. Техника ударов ногами и руками в детском кикбоксинге. Москва : Советский спорт, 2024. 160 с.

4. Морозова Е.М. Психология спортивного воспитания ребенка. Новосибирск : Сибирское университетское изд-во, 2023. 208 с.
5. Семенов Д.Л. Самостоятельные занятия дома по кикбоксингу. Краснодар : Образование и наука, 2024. 144 с.
6. Шуберт Т.Г. Правила соревнований по кикбоксингу для юного спортсмена. Екатеринбург : Уральская государственная академия физической культуры, 2023. 112 с.
7. Смирнова Н.П. Воспитание дисциплины и воли в спортивном воспитании детей. Самара : Самарский гос. ун-т физкультуры и спорта, 2024. 176 с.
8. Максимов С.Е. Особенности техники защиты и атаки в кикбоксинге. Челябинск : Южно-Уральский гос. пед. университет, 2023. 128 с.
9. Харитонов Ф.К. Формирование мотивации и интереса к спорту у подростков. Нижний Новгород : Нижегородский гос. педагогический университет, 2024. 192 с.
10. Карпов А.Ю. Подготовка тренера по детскому кикбоксингу. Владивосток : Дальневосточный федеральный университет, 2023. 240 с.

Нормативно-правовая база:

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г.№629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов, используемые при реализации программы: видеозаписи соревнований, грамоты, дипломы, журнал посещаемости, портфолио, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, свидетельства (сертификаты), и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов открытые занятия, показательные выступления, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнования, фестивали, слеты и др.

Формы аттестации также включают в себя следующие этапы диагностики: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся. Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Промежуточная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Формы контроля:

- соревнования: выступления на турнирах разного уровня (школьные, городские, краевые и всероссийские) с оценкой выступлений судьями и присвоением соответствующих квалификаций;
- тестирование: проверка теоретических знаний по истории кикбоксинга, технике выполнения приемов, правилам соревнований и другим аспектам;

- практический экзамен: демонстрация технического мастерства путем выполнения стандартных комбинаций ударов, защитных приемов и специальных знаний;
- участие в показательных выступлениях: проведение учебных боев и участие в открытых уроках для демонстрации достигнутого уровня.

Виды и формы контроля:

Текущий контроль – осуществляется по окончании каждого раздела программы с целью определения уровня освоения материала, корректировки пробелов. Формы: беседа, опрос, результаты выполнения контрольных упражнений заносятся в сводную карту педагогического наблюдения по разделам.

Итоговой контроль – осуществляется по завершению обучения по программе. Форма: соревнование. Способы фиксации результатов: карты педагогического наблюдения по разделам, протокол соревнования, итоговая информационная карта по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»

Форма проверки результатов освоения программы:

- сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- показательные выступления
- демонстрация изученных ударов в различных комбинациях;
- участие в спаррингах, результативность в соревнованиях;
- открытые занятия.

2.3. Методические материалы

При реализации программы применяются следующие методы и технологии.

Педагогические технологии

Игровые технологии – предусматривает выполнение действий,

определенных правилами и условиям игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры с теннисными мячами на развитие реакции, эстафеты. Технологии группового обучения - предполагает организацию совместных действий, коммуникацию. Коллектив разделяется на группы для решения поставленной задачи. Работая в группах обучающиеся не только учатся работе в команде, но и обмениваются информацией, высказывая свое собственное мнение.

Здоровьесберегающие технологии – их применение обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся, при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физических нагрузок возрастным особенностям обучающихся. Реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью; повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни; формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни; развитие и саморазвитие личности обучающегося через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

Методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает

содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, личный пример педагога, соревнование, стимулирование, мотивация.

Дидактические средства:

Демонстрационные: плакаты и пособия, правила федерации кикбоксинга России, правила оценки судей.

Иллюстративные: электронные портреты знаменитых спортсменов мира, их жизни: Бату Хасиков, Вадим Украинцев, Эрнесто Хуст и др.

Раздаточные: подборки примеров для анализа, карточки заполнения анкет на соревнования спортсменов, схемы технико-тактической подготовки.

Электронные образовательные ресурсы:

- презентация: «В здоровом теле — здоровый дух, который и создал это тело»;
- просмотр видеофрагмента: тренировка по кикбоксингу.

<https://rutube.ru/video/ce07fc831b8bd8308bad9b401599f37c/>

- просмотр мультфильма: «В здоровом теле — здоровый дух».
- познавательный мультфильм к уроку «Разговоры о важном»

<https://yandex.ru/video/preview/1919652256976155871>.

Информационные источники

Интернет-источники:

1. Ребенок в спорте: Сайт о детском спорте для родителей, тренеров, юных спортсменов. URL: <https://rebenokvsporte.ru/> (дата обращения 27.07.2025).
2. Российский Союз Боевых Искусств (РСБИ): офиц. сайт.URL: <https://rsbi-spб.рф/> (дата обращения 27.07.2025).
3. Федерация кикбоксинга России: офиц.сайт. URL: <https://фкбр.рф/> (дата обращения 27.07.2025).

Оценочные материалы

Виды и формы контроля

Текущий контроль— осуществляется по окончании каждого раздела программы с целью определения уровня освоения материала, корректировки пробелов.

Формы: беседа, опрос, результаты выполнения контрольных упражнений заносятся в сводную карту педагогического наблюдения по разделам (приложение 1,2, 3).

Итоговый контроль— осуществляется по завершению обучения по программе.

Форма: соревнование.

Способы фиксации результатов: карты педагогического наблюдения по разделам, протокол соревнования, итоговая информационная карта по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» (приложение 4).

Приложение 1.

№ п/п	Ф.И.	Уровень
-------	------	---------

	обучающегося	Выполнение контрольных упражнений на уровень координационных возможностей	Выполнение контрольных упражнений на Выявление уровня выносливости	Выполнение контрольных упражнений на выявление уровня силовой подготовки
1.				
2.				
3.				

Карта педагогического наблюдения к разделу 2. Общая физическая подготовка

**Карта педагогического наблюдения
К разделу 3. Специальная физическая подготовка**

Приложение2.

Таблица контрольных нормативов к разделу 2 Общая физическая подготовка

№ п/п	Упражнения	7-11 лет		
		высокий	средний	низкий
Выявление уровня координационных возможностей				
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9,0	9,5	10
2.	Прыжок в длину с места(см.)	168	150	140
Выявление уровня выносливости				
3.	Прыжкина скакалкеза 15 сек (раз)	30	20	10
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	10
Выявление уровня силовой подготовки				
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	3	1

№ п/п	Упражнения	7-11 лет		
		высокий	средний	низкий

Выявление уровня координационных возможностей				
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9.2	10.0	10.5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	140	125
Выявление уровня выносливости				
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	31	21	11
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	16	12	9
Выявление уровня силовой подготовки				
5.	Отжимание в Упоре лежа (раз)	12	9	5

Приложение3.

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	низкий	Обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, предусмотренных программой: знания по большей части разделов фрагментарны; путается в правилах; затрудняется называть основные вехи развития кикбоксинга, не может объяснить значение влияния занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств.
	средний	У обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%: демонстрирует уверенные знания по отдельным разделам программы; иногда путается в правилах. Может назвать основные вехи развития кикбоксинга. Может объяснить значение влияния занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств с помощью педагога.
	высокий	Обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой на конкретный период; правила может использовать осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Может назвать основные вехи развития кикбоксинга. Может объяснить своими словами значение влияния занятий кикбоксингом на здоровье и развитие физических качеств.
Предметный: практика	низкий	Выполняет несложные упражнения, допускает ошибки при выполнении упражнений; выполнение упражнений значительно отличается от предложенных педагогом, выполняет упражнения под контролем педагога.
	средний	Выполняет упражнения средней сложности, допускает неточность; при выполнении упражнений делает незначительные ошибки, выполнение упражнений незначительно отличается от предложенных педагогом.
	высокий	Выполняет упражнения высокого уровня сложности; умеет сравнивать, анализировать ситуацию, объяснять свою позицию, при необходимости исправлять ошибки и недочеты.
Метапредметный	низкий	Основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений) выражены слабо. Потребность в изучение и соблюдение правил здорового образа жизни (основы личной гигиены, режим дня и питания и пр.) не выражена.
	средний	Основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений) развиты. Потребность в изучении соблюдение правил здорового образа жизни (основы личной гигиены, Режим дня и питания и пр.) выражена умеренно.
	высокий	Основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений) развиты.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025-30.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026-29.05.2026
Возраст детей, лет	7-11	
Продолжительность занятия, час	3	
Режим занятия	2 раз/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	144	

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направления воспитательной деятельности	Названием мероприятия	Срок и проведения	Форма проведения
1.	Общекультурное	Спартакиада ГТО	октябрь	Соревнования «Веселые старты»
2.	Общекультурное направление	Новогодний серпантин	декабрь	Спортивно-игровое мероприятие
3.	Семейное направление	МАМА+Я	март	Соревнования «Веселые старты»
4.	Гражданско-патриотическое направление	«Победа за нами»	май	Военно-спортивная эстафета

Список литературы:

1. Арцишевский, В. В. Бокс / В. В. Арцишевский. – Москва: ЁЁ Медиа, 2022. – 852 с.
2. Гоноболин, Ф. Н. Сила воли / Ф. Н. Гоноболин, В. И. Селиванов, А. Ц. Пуни. – Москва: Физическая культура и спорт, 2021.
3. Ковтик, А. Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Н. Ковтик. – Москва ; Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. – 219 с.
4. Куликов, А. Н. Кикбоксинг: принципы и практика / А. Н. Куликов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Файр-Пресс: Гранд, 2024. – 316 с.
5. Рубайлов, В. Ю. Кикбоксинг для начинающих: практическое пособие / В. Ю. Рубайлов, А. И. Травников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2023. – 126 с.