

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний по физической культуре и спорту	0, 5	0, 25	0, 25	д/з - рисунки
2.	Правила техники безопасности	0, 5	0, 25	0,25	Наблюдение
3.	Основы гигиены	0, 5	0, 25	0, 25	Наблюдение
4.	История, традиции бокса (тайского бокса)	0, 5	0, 25	0, 25	д/з – рисунки на заданную тему
5.	Основные понятия в боксе (тайском боксе)	0, 5	0, 25	0, 25	д/з - рисунки, коллажи на заданную тему
6.	Спортивная форма, экипировка спортсменов в данных видах спорта	0, 5	0, 25	0, 25	
7.	Общефизическая подготовка	57	4	53	Наблюдение за качеством выполнения заданий, активностью обучающегося
8.	Специальная физическая подготовка	52	4	48	
11.	Восстановительные мероприятия (игры-эстафеты, ритмические упражнения, малоподвижные игры, упражнения на восстановление дыхания, релаксацию)	30	2	28	Наблюдение за физическим состоянием детей, посещаемостью, ведение журнала
12.	Контрольные нормативы	2		2	Отметка о выполнении нормативов
	Итого	144	11, 5	132, 5	