

Учебное пособие утверждено и рекомендовано  
Экспертно-методическим советом  
Тренерского факультета  
Протокол № 07 от «28» марта 2024 г.

Методические рекомендации утверждены на заседании  
кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Протокол № 15 от «12» марта 2024 г.

**Составители:**

Горбачев Станислав Сергеевич, к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Клещев Вадим Николаевич, к.психол.н., профессор, профессор кафедры теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

**Рецензент:**

Громов Василий Андреевич – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

Предлагаемые методические рекомендации разработаны для педагогов дополнительного образования, инструкторов и методистов по кикбоксингу, тренеров начального уровня подготовки с целью улучшения физического состояния детей и подростков, повышения квалификации кадрового состава тренеров, популяризации вида спорта «кикбоксинг», массового вовлечения молодежи в занятия физической культурой и спортом.

Настоящие методические рекомендации разработаны на основе опыта работы со студентами РУС «ГЦОЛИФК»; с юношескими сборными России, Москвы, Московской области по кикбоксингу; с детьми и подростками, занимающимися кикбоксингом в спортивных клубах и секциях.

Ожидаемый результат: повышение мотивации школьников при занятиях физической культурой, помощь педагогам в организации и проведении занятий по кикбоксингу в школах в рамках уроков физической культуры.

## Оглавление

I. Организационно-методические указания и учебный план	4
1.1 Характеристика возрастных особенностей детей и подростков	5
1.2 Воспитательная работа и психологическая подготовка	11
1.3 Условия реализации программы	14
II. Методические рекомендации по составлению рабочей программы 3-го урока физической культуры на основе кикбоксинга	16
III. Рабочая программа 3 урока физической культуры для 1-4 классов на основе кикбоксинга	24
IV. Рабочая программа 3 урока физической культуры для 5-9 классов на основе кикбоксинга	37
V. Рабочая программа 3 урока физической культуры для 10-11 классов на основе кикбоксинга	66
Список литературы	86