

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной предпрофессиональной программе с двумя уровнями сложности
«Тайский бокс»
на 2020 – 2021 учебный год
1 год обучения (базовый уровень) - 6 часов

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
	46 недель	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6								
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03-7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07		
	276	26				26				26				28				28				24				26				24				26				26				16							
Обязательные предметные области																																																	
Теоретические основы физической культуры и спорта	54	7				5				5				5				6				4				5				4				5				5				3							
ОФП	78	8				8				7				8				8				8				7				7				7				6				4							
СФП	28	2				2				3				3				3				2				3				2				3				3				2							
Избранный вид спорта	76	5				7				7				8				8				7				7				7				7				7				8				5			
Вариативные предметные области																																																	
Другие виды спорта и подвижные игры	40	4				4				4				4				3				3				4				4				4				4				2							

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной предпрофессиональной программе с двумя уровнями сложности
«Тайский бокс»
на 2020– 2021 учебный год
3 год обучения (базовый уровень) - 8 часов

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
	46 недель	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8						
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07
	368	34				36				34				36				36				32				36				36				34				34				20					
Обязательные предметные области																																															
Теоретические основы физической культуры и спорта	64	7				6				6				6				6				6				6				6				6				5				4					
ОФП	104	10				10				11				10				10				9				9				10				9				10				6					
СФП	32	3				3				3				3				3				3				3				3				3				3				2					
Избранный вид спорта	122	9				12				9				12				12				9				14				14				13				13				5					
Вариативные предметные области																																															
Другие виды спорта и подвижные игры	46	5				5				5				5				5				5				4				3				3				3				3					

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной предпрофессиональной программе с двумя уровнями сложности
«Тайский бокс»
на 2020 – 2021 учебный год
4 год обучения (базовый уровень) - 8 часов

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
	46 недель	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8								
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07		
	368	34				36				34				36				36				32				36				36				34				34				20							
Обязательные предметные области																																																	
Теоретические основы физической культуры и спорта	64	7				6				6				6				6				6				6				6				6				5				4							
ОФП	104	10				10				11				10				10				9				9				10				9				10				6							
СФП	32	3				3				3				3				3				3				3				3				3				3				2							
Избранный вид спорта	122	9				12				9				12				12				9				14				14				13				13				5							
Вариативные предметные области																																																	
Другие виды спорта и подвижные игры	46	5				5				5				5				5				5				5				4				3				3				3				3			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной предпрофессиональной программе с двумя уровнями сложности
«Тайский бокс»
на 2020 – 2021 учебный год
5 год обучения (базовый уровень) - 10 часов

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль				
	46 неделя	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0									
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07
	460	42				46				42				45				45				40				45				45				44				43				23				
Обязательные предметные области																																														
Теоретические основы физической культуры и спорта	69	8	8	8	7	8	6	5	6	6	6	6	3																																	
ОФП	100	10	11	9	10	11	9	10	9	10	9	9	3																																	
СФП	82	6	7	7	8	8	7	8	8	8	8	9	6																																	
Избранный вид спорта	162	14	15	15	15	16	15	16	17	16	14	9																																		
Вариативные предметные области																																														
Другие виды спорта и подвижные игры	47	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2																																	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной предпрофессиональной программе с двумя уровнями сложности
«Тайский бокс»
на 2020 – 2021 учебный год
6 год обучения (базовый уровень) - 10 часов

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
	недель	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07		
	460	42				46				42				45				45				40				45				45				44				43				23							
Обязательные предметные области																																																	
Теоретические основы физической культуры и спорта	69	8				8				7				8				6				5				6				6				6				6				3							
ОФП	100	10				11				9				10				11				9				10				9				9				9				3							
СФП	82	6				7				7				8				8				7				8				8				8				8				9				6			
Избранный вид спорта	162	14				15				15				15				16				15				16				16				17				16				14				9			
Вариативные предметные области																																																	
Другие виды спорта и подвижные игры	47	4				5				4				4				4				4				4				5				5				5				5				2			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной предпрофессиональной программе с двумя уровнями сложности
«Тайский бокс»
на 2020 – 2021 учебный год
1 год обучения (углубленный уровень) - 12 часов

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
	46 неделя	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2										
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03-7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07
	552	50				56				50				56				52				48				52				56				52				50				30					
Обязательные предметные области																																															
Теоретические основы физической культуры и спорта	64	6				6				6				8				6				6				6				6				6				6				2					
ОФП	46	6				4				4				5				4				4				4				4				4				4				3					
СФП	90	9				8				9				10				9				8				8				8				8				8				5					
Избранный вид спорта	162	14				17				14				16				15				14				16				20				16				14				6					
Основы профессионального самоопределения	98	7				10				9				9				9				10				10				10				10				8				6					
Вариативные предметные области																																															
Другие виды спорта и подвижные игры	55	6				6				6				5				5				3				5				5				5				5				4					
Судейская подготовка	37	2				5				2				3				4				3				3				3				3				5				4					

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной предпрофессиональной программе с двумя уровнями сложности
«Тайский бокс»
на 2020 – 2021 учебный год
3 год обучения (углубленный уровень) - 14 часов

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
	46 неделя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03-7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07		
	644	60				62				60				64				62				56				62				64				60				60				34							
Обязательные предметные области																																																	
Теоретические основы физической культуры и спорта	54	6				6				5				5				5				4				5				5				5				5				3							
ОФП	60	6				6				6				6				6				6				6				6				5				4				3							
СФП	96	9				9				9				9				9				9				8				10				9				9				6							
Избранный вид спорта	170	17				17				17				17				17				15				18				18				14				15				5							
Основы профессионального самоопределения	122	10				10				10				12				10				10				12				12				12				14				14				8			
Вариативные предметные области																																																	
Другие виды спорта и подвижные игры	46	4				6				4				5				4				4				4				4				4				4				4				3			
Судейская подготовка	96	8				8				9				10				11				8				9				9				9				9				6							

