



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»**

**Принята на заседании
педагогического совета
от 25.05. 2020 г
Протокол № 3**

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Детско-юношеский центр»
Хаданович П.Н.
26.05. 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами рукопашного боя»**

**Возраст учащихся – 6-10 лет
Срок реализации – 3 года**

Разработчик программы:
Мальцев А.В., педагог
дополнительного образования

г. Междуреченск 2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа - «ОФП с элементами рукопашного боя» физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов в условиях детско-юношеского центра. Программа предназначена для детей с 6 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме и занятиях физической культурой и спортом. Срок реализации программы 3 года.

Настоящая программа разработана в соответствии приказом с Законом в РФ «Об образовании» от 27.12.2012 №273, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196). Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (регистрация в Министерстве юстиции от 27.05.2003, №4594), Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеский центр».

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей. Учащийся занимающийся по данной программе имеют возможность продолжить обучения по программе «Рукопашный бой» которая рассчитана на возраст 11-15 лет, с целью совершенствования спортивного мастерства.

Новизна данной программы состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической и технико – тактической подготовленности учащегося. А также в применении большой игровой практики. Используя полученный опыт ведущих тренеров, литературные данные по построению тренировочного процесса, в течении нескольких лет проводились тренировки с учащимися, где основной упор делался на обучение основам рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что учащийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей. Таким образом, задача программы и тренера помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Цель программы: формирование культуры физического и духовного здоровья учащихся путем вовлечения в систематические занятия рукопашным боем.

Задачи программы

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

- обучать базовым двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма;
- формировать систему знаний о физической культуре и представление о здоровом образе жизни;
- познакомить учащихся с культурно-историческими истоками рукопашного боя, основываясь на идее русского патриотизма, принадлежности к великому народу;
- ознакомить с техникой рукопашного боя;
- ознакомить учащихся с правилами соревнований по рукопашному бою;

Развивающие:

- развивать двигательную активность и основные физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, координация движения).

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения и поведения;
- формировать мотивацию к активному и здоровому образу жизни.

Уровень программы

1 год обучения

Стартовый уровень (на данном уровне проводится ознакомление с программой, общая физическая подготовка)

2-3 год обучения

Базовый уровень (данный уровень направлен на формирование первоначальных навыков рукопашного боя)

Ожидаемые результаты

Задачи	Ожидаемый результат	Критерий оценки	Инструментарий
Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.	Владеют правилами самоконтроля.	Уровень овладения правилами самоконтроля	Педагогическое наблюдение
Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма.	Укрепление здоровья учащихся, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма.	Уровень овладения двигательными действиями; группа здоровья учащихся; динамика уровня совершенствования функциональных возможностей основных систем организма.	Тесты на совершенствования физических возможностей основных систем организма; выполнение нормативов.
Формировать систему знаний о физической культуре и представление о здоровом образе	учащиеся научатся: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий; характеризовать	Уровень сформированности знаний о физической культуре, основам здорового образа жизни;	Мониторинг уровня знаний о физической культуре, здоровом образе жизни;

жизни	содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.	положительная динамика состояния психического, физического здоровья и физиологических показателей.	физиологических показателей; посещаемости (отсутствие или сокращение пропусков занятий по болезни); уровня психологического здоровья (или комфортности).
Познакомить учащихся с культурно-историческими истоками рукопашного боя.	учащиеся будут знать историю возникновения рукопашного боя, осознавать необходимость выполнения гражданского долга, уважительно относится к Родине, городу.	Уровень сформированности знаний о культурно-исторических истоках рукопашного боя. Уровень активности участия в воспитательных мероприятиях.	Опрос, педагогическое наблюдение.
Ознакомить с техникой рукопашного боя	учащиеся ознакомятся с техникой рукопашного боя.	Уровень сформированности знаний о технике рукопашного боя	Опрос, педагогическое наблюдение.
Ознакомить учащихся с правилами соревнований по рукопашному бою.	учащиеся будут знать правила соревнований по рукопашному бою	Отсутствие или сокращение количества штрафных баллов за нарушение правил соревнований по рукопашному бою.	Соревнования.
Развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость, координацию)	Достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость, координацию)	Правильная техника выполнения упражнений.	Тестовые задания на выполнение упражнений требований к оценке показателей развития физических качеств
Формировать мотивацию к активному и здоровому образу жизни	Осознанное соблюдение правил здорового образа жизни	Регулярное посещение занятий, участие во внеучебных спортивных и досуговых	Журналы посещения занятий, педагогическое наблюдение.

		мероприятиях.	
Воспитывать культуру общения и поведения	Соблюдение учащимися социальных норм социальной жизни в группах и сообществах. учащиеся научатся соизмерять свои поступки с нравственными ценностями, осознавать свои обязанности перед семьей и обществом	Сокращение или отсутствие замечаний по соблюдению правил внутреннего распорядка в ОУ и на занятиях, соблюдение правил и норм поведения в обществе, семье, коллективе	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на три года обучения по 144 академических часа. Режим обучения – два занятия в неделю по 2 часа. Участие учащихся в мероприятиях выше учрежденческого уровня находится за рамками учебно-тематического плана. Возрастная категория учащихся: 6-10 лет. Количественный оптимальный состав группы – 15 человек. Набор учащихся происходит из числа желающих детей. Для этого необходимы: заявление от родителей и медицинская справка от участкового (школьного) педиатра.

Спортивные занятия строятся на основе следующих педагогических принципов:

Принцип сознательности и активности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Принцип наглядности. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное – создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Принцип систематичности. Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих.

Принцип прочности - формирование умений и навыков при усвоении учебного материала.

1 год обучения

Цель: развитие и совершенствование общих физических качеств учащихся

Задачи:

Образовательные:

- обучить правилам поведения и технике безопасности во время занятий
- обучить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- расширить знания по основам гигиены и самоконтролю;

Развивающие:

- укрепить здоровье и расширить функциональные возможности организма
- освоить техники подвижных игр;

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям спортом
- познакомить с кодексом рукопашника

Учебный (тематический) план, 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в образовательную программу	4	4	0	Наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	Наблюдение, опрос, эстафета, Сдача нормативов
3	Подвижные игры	34	4	30	Наблюдение, эстафета
4	Основы рукопашного боя	36	6	30	Наблюдение, опрос, практическое выполнение
5	Растяжка	34	4	30	Наблюдение, практическое выполнение
	Итого:	144	22	122	

Содержание, 1 год обучения

1. Введение в образовательную программу.

Теория

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортзале. Правила поведения при ЧС. Знакомство с историей развития рукопашного боя.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Техника безопасности. Зачем делать утром гимнастику.

Практика

Выполнение различных комплексов упражнений (с учётом возрастных особенностей) для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса для дальнейшего перехода к более сложнокоординационным элементам. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий

3. Подвижные игры

Теория

Техника безопасности. Правила игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практика

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Упражнения в парах. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств: «Забегание по кругу», «Убереги руки». Игры с преимущественным развитием координации и ловкости: «Бой кенгуру», «Третий лишний».

4. Основы рукопашного боя

Теория

Техника безопасности. Что такое самостраховка. Зачем при работе в паре надо взаимостраховать.

Практика

Обучение основам рукопашного боя, постановка борцовской техники, обучение техники самостраховки и взаимостраховки. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках.

5.Растяжка (Стрейчинг)

Теория

Упражнения на растяжку для детей – неотъемлемая часть физического развития ребенка.

Упражнения на растяжку – это комплекс мер, направленный на:

- Повышение эластичности гладкой мускулатуры.
- Укрепление связок, сухожилий и суставов.
- Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.
- Увеличение амплитуды движений.

Достижение вышеназванных целей существенно увеличит коэффициент полезного действия тренировочного процесса, оздоровит и укрепит организм.

Практика

Упражнение на растяжку ног, рук.

Ожидаемый результат

- учащийся научатся правилам поведения и технике безопасности во время занятий
- учащийся обучатся основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- расширят знания по основам гигиены и самоконтролю;
- укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма
- освоят технику подвижных игр;
- будет сформирован интерес к занятиям спортом
- познакомятся с кодексом рукопашника

2 год обучения

Цель: совершенствование показателей физической подготовленности учащихся

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания по правилам поведения и технике безопасности во время занятий;

- обучить основам рукопашного боя

Развивающие:

- усовершенствовать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта;

- развить индивидуальные особенности и способности учащихся

- Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых и моральных качеств у учащихся

- формировать навыки сотрудничества и совместной деятельности

- воспитывать уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам.

Учебный (тематический) план, 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	38	6	32	Наблюдение, опрос, эстафета, сдача нормативов
3	Подвижные игры	24	4	20	Наблюдение, опрос, эстафета
4	Основы рукопашного боя	46	10	36	Наблюдение, опрос, практическое выполнение
5	Растяжка	34	4	30	Наблюдение, практическое выполнение
	Итого:	144	26	118	

Содержание, 2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория

Правила поведения в спортивном зале. ТБ. Правила поведения при ЧС.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Техника безопасности. Основы правильного питания спортсмена.

Практика

Выполнение различных комплексов упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей) для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса, переход к более сложным элементам. Упражнения для развития быстроты: Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег. Упражнения для развития ловкости: Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

3. Подвижные игры

Теория

Техника безопасности. Правила подвижных игр.

Практика

Подвижные игры с элементами борьбы (Борьба за мяч, перетягивание каната, «Пятнашки с касанием колена или бедра», «Тянем репку», «Пятнашки с касанием плеча», «Армрестлинг на колене», «Борьба на линии», регби, мини баскетбол, вышибалы и т.д.)

4. Основы рукопашного боя

Теория

Техника безопасности. Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.

5.Растяжка (Стрейчинг)

Теория

Техника безопасности. Первая помощь при повреждении мышц.

Практика

Обучение методам растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра) Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты

Ожидаемый результат

- учащийся расширят знания по правилам поведения и технике безопасности во время занятий;
- научатся основам рукопашного боя
- усовершенствуют разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта;
- разовьют индивидуальные особенности и способности учащихся
- воспитают волевые и моральные качества
- учащиеся сформируют навыки сотрудничества и совместной деятельности
- будут уважительно относиться к окружающим, товарищам по команде и соперникам.

3 год обучения

Цель: совершенствование навыков выполнения технико-тактических приемов.

Задачи:

Образовательные:

- развивать технико-тактическое мышления

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей;
- формировать навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений

Воспитательные:

- развивать эмоционально-волевую сферу учащихся;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;

Учебный (тематический) план, 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	38	6	32	Наблюдение, опрос, эстафета, сдача нормативов
3	Подвижные и спортивные игры	24	4	20	Наблюдение, опрос, эстафета
4	Основы рукопашного боя	46	10	36	Наблюдение, опрос, практическое

					выполнение
5	Растяжка	34	4	30	Наблюдение, практическое выполнение
6	Итого:	144	26	118	

Содержание, 3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория

Техника безопасности. Основные соревнования по рукопашному бою.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Техника безопасности. Основы здорового образа жизни

Практика

Выполнение различных комплексов упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей) для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса, переход к более сложным элементам. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением. Бег с изменением скорости и направления движения. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на дистанции.

3. Подвижные и спортивные игры

Теория.

Техника безопасности. Правила игры.

Практика

Подвижные игры с элементами борьбы, командные игры: «мини баскетбол», «регби», «вышибалы», «пятнашки по паром», «борьба за ленточку». Игры с преимущественным развитием силовых качеств: «перетягивание, сидя на полу», «выталкивание из круга». «Борьба в шеренгах» Игры с преимущественным развитием выносливости. «Борьба за мяч на коленях», «перетяни друга»

4. Основы рукопашного боя

Теория

Техника безопасности. Правила участия в соревнованиях

Практика

Закрепление полученных борцовских навыков путём организации «Спаррингов» для формирования интереса участия в соревнованиях (к соревнованиям допускаются учащиеся с 9 лет) Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

5. Растяжка (Стрейчинг)

Теория

Техника безопасности. Предупреждение растяжений.

Практика

Растяжка в парах с использованием отягощения. Комплексное растягивание. Шпагаты продольный, поперечный.

Ожидаемый результат:

- учащиеся разовьют технико-тактическое мышления;
- сформируют и разовьют спортивные способности;
- сформируют навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений
- разовьют эмоционально-волевую сферу;
- учащиеся сформируют потребность в здоровом образе жизни;

Методическое обеспечение программ

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий
1	Введение в образовательную программу	Теоретические занятия	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты,	Мультимедийный проектор, компьютер
2	Общая физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты, специальная литература	Мультимедийный проектор, компьютер
3	Растяжка	Теоретические и практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты,	Борцовский ковёр, форма, мультимедийный проектор, компьютер.
4	Подвижные игры	Теоретические и практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты,	Борцовский ковёр, форма.
5	Основы рукопашного боя	Теоретические и практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты, специальная литература	Борцовский ковёр, форма

Литература

Для педагога

1. Блажко Ю.И. Рукопашный бой. – Ленинград: ВиФК, 1990. – 142 с.
2. Жуков А.Г. Боевое самбо для всех - М.: Просвещение, 1992. -114 с.
3. Кадочников А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя. – М.: Просвещение, 2000. – 65 с.
4. Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой - Ростов-на Дону: Феникс, 2005. – 352 с.
5. Волков А.Н. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения – М.: Скиф, 2004. – 82 с.
6. Старов В.А. Удары защита от ударов. Русский рукопашный бой. – М.: Просвещение, 2005. – 96 с.

Для учащихся

1. Кварцов С.Н. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2008. – 88 с.
2. Волков А.Н. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения – М.: Скиф, 2004. – 82 с.
3. Блажко Ю.И. Рукопашный бой.– Ленинград: ВиФК, 1990. – 142 с.

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Тема	Что контролируем	Сроки проведения	Форма контроля
1	Общая физическая подготовка	Сила, скорость, быстрота, координация, выносливость	сентябрь	Тесты, контрольные упражнения
2	Основы рукопашного боя	Технические приёмы	декабрь апрель	Билеты по рукопашному бою
3	Контрольные испытания. Общая физическая подготовка	Сила, скорость, быстрота, координация, выносливость.	май	Тесты, контрольные упражнения

Рефлексия индивидуальной образовательной деятельности:

1. Полученные результаты _____ соответствуют (указывается в какой степени) поставленным целям
2. Мне удалось _____
3. Я создал (достиг, участвовал и т.п.) _____
4. Я научился _____
5. В дальнейшем мне бы хотелось изучить (научиться, освоить)

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Бег 100 м – Спортсмены принимают положение низкий старт, по команде «старт» выполняют бег на 30 м с максимальной скоростью, руководитель фиксирует результат в ведомость;
- Бег 50 м - Спортсмены принимают положение низкий старт, по команде «старт» выполняют бег на 100 м с максимальной скоростью, руководитель фиксирует результат в ведомость;
- Подтягивание на перекладине – Спортсмены выполняют упражнение подтягивание на перекладине на максимальное количество повторений, руководитель фиксирует результат в ведомость.

№	Ф.И.О.	Бег 30м	Бег 50 м	Бег 100м	подтягивание
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Лучший результат 30м	
Лучший результат 50м	

Лучший результат 100м	
Лучший результат подтягивание	

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя

№	Ф.И.О.	борьба стоя	борьба лежа	Техника ударов руками	техника ударов ногами
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

10					
11					
12					
13					
14					
15					
Лучший результат борьба стоя					
Лучший результат борьба лежа					
Лучший результат Техника ударов руками					
Лучший результат техника ударов ногами					

Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Правила поведения в спортивном зале	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	История Рукопашного боя	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Знакомство с базовыми упражнениями	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10	Октябрь			Теория	2	Обучения техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
12	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

14	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Обучение проходу в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
22	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
24	Ноябрь			Теория.	2	Обучение борьбе на земле	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
25	Ноябрь			Практика	2	Отработка борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
29	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Упражнения для	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						развития плечевого пояса	зал	испытания
31	Декабрь			Практика		Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
34	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
37	Январь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Практика	2	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
42	Февраль			Практика	2	Обучение техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный	Наблюдение, контрольные

							зал	испытания
47	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
61	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
62	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
63	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
64	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
65	Апрель			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
66	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
67	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
68	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
69	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
70	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
71	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
72	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Календарный учебный график 2 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Правила поведения в спортивном зале	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Повторение базовых упражнений	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10	Октябрь			Теория	2	Повторение техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
12	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Теория	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

14	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Повторение упражнений на растяжку	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Повторение прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Повторение прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
22	Ноябрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Теория.	2	Повторение борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
24	Ноябрь			Практика	2	Отработка борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
25	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28	Декабрь			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
29	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Упражнения для	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						развития мышц рук	зал	испытания
31	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
34	Январь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Теория	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
37	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Февраль			Практика	2	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Теория	2	Обучение техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
42	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46	Февраль			Практика	2	Отработка техники	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						борьбы	зал	испытания
47	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Апрель			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель				2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
61	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

62	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
63	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
64	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
65	Апрель			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
66	Май			Теория	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
67	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	
68	Май			Теория	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
69	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
70	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
71	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
72	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Календарный учебный график 3 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Правила поведения в спортивном зале	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Повторение базовых упражнений	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10	Октябрь			Теория	2	Повторение техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
12	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Теория	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

14	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Повторение упражнений на растяжку	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Повторение прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Повторение прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
22	Ноябрь			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Теория.	2	Повторение борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
24	Ноябрь			Практика	2	Отработка борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
25	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28	Декабрь			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
29	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Упражнения для	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						развития мышц рук	зал	испытания
31	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
34	Январь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Теория	2	Повторение упражнений для растяжки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
37	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Февраль			Практика	2	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Теория	2	Обучение техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
42	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46	Февраль			Практика	2	Отработка техники	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						борьбы	зал	испытания
47	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Апрель			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель				2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
61	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
62	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
63	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
64	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
65	Апрель			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
66	Май			Теория	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
67	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	
68	Май			Теория	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
69	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
70	Май			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
71	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
72	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания