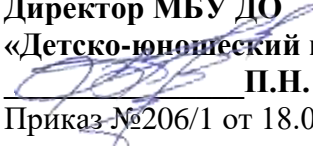




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»



Принята на заседании
педагогического совета
от 18.05.2021 г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»

П.Н. Хацанович
Приказ №206/1 от 18.05.2021г.

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

Возраст учащихся: 6-10 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Ежеленко Святослав Владимирович,
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2021 г.

Оглавление

Паспорт программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
Направленность программы	5
Актуальность программы	5
Отличительные особенности программы	5
Адресат программы	6
Объём программы	6
Формы обучения и виды занятий по программе	6
Срок освоения программы	6
Режим занятия	6
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
Учебный план 1 года обучения	8
Содержание учебного плана 1 года обучения	8
Планируемые результаты освоения программы, 1 год обучения	10
Учебный план 2 года обучения	11
Содержание учебного плана 2 года обучения	11
Планируемые результаты освоения программы, 2 год обучения	12
Учебный план 3 года обучения	13
Содержание учебного плана 3 года обучения	13
1.4. Планируемые результаты освоения программы, 3 год обучения	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
Календарный учебный график	15
Условия реализации программы	15
Этапы и формы аттестации	16
Оценочные материалы	18
Методические материалы	19
Список литературы	22
Приложение №1	23
Приложение №2	24

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами универсального боя»
Разработчик программы:
Ежеленко Святослав Владимирович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Ежеленко Святослав Владимирович, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
физкультурно-спортивная
Цель программы:
развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков у учащихся посредством занятий универсальным боем.
Задачи программы:
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с историей развития универсального боя; - обучить учащихся базовым основам техники выполнения приемов и тактике видения универсального боя; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у учащихся на здоровый образ жизни посредством занятий универсальным боем; - воспитывать у учащихся чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.
Возраст учащихся:
От 6 до 10 лет
Год разработки программы:
2021
Сроки реализации программы:
3 года (всего 432 часа, 144 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р); 5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р; 7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
 - Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр».
 - Локальные нормативные акты МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Методическое обеспечение программы:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Шарабарина Валентина Валерьевна, старший методист отдела методической работы.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами универсального боя» - *физкультурно-спортивная*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами универсального боя» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом на укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели здоровья, снижается мотивация к ведению здорового образа жизни, приобретает пристрастие к вредным привычкам. Поэтому дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами универсального боя» актуальна на сегодняшний день, ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы в сравнении с близкими по тематике программами: «Универсальный бой» Зыкина А.А., «Основы универсального боя» Волкова В. Р. являются:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.);
- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурно-спортивной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку учащихся;
- учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Уровень сложности программы – 1 год – стартовый; 2-3 – базовый.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами универсального боя» разработана для учащихся 6- 10 лет.

В коллектив принимаются все желающие на основании заявлений родителей (законных представителей). Занятия ведутся в группах в количестве 15 человек.

Объем программы

Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами универсального боя» составляет 144 часа.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы организации деятельности:

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

Методы обучения:

- наглядные - применение плакатов, таблиц, использование технических приспособлений, видео- и аудиоматериалы;
- словесные – объяснение, рассказ, беседа;
- практические – старты, марафоны, игры, соревнования и т.д.

Виды занятий:

1. Комплексные занятия обобщающего и углублено-познавательного типа, помогающие понять детям причинно-следственные связи, сформировать выводы, сделать обобщения, перенести знания в новую ситуацию.

2. Интегрированные занятия.

Интегрированное обучение помогает детям соединить получаемые знания в единую систему. Кроме образовательного предназначения интегрированные занятия служат способом активизации обучения и вызывают большой познавательный интерес.

3. Обобщающие занятия, итоговое тестирование, позволяющие проводить текущий и итоговый контроль уровня усвоения программы учащимися и вносить необходимые коррективы в организацию учебного процесса.

Дистанционные учебные занятия:

1. Вводное занятие. Информация о предстоящих занятиях. Проводятся с помощью электронной почты или группы в Контакте.

2. Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий, используется платформа Zoom.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами универсального боя» составляет 3 года.

Режим занятий

Исходя из общего количества часов учебного плана, в каждой группе устанавливается свое расписание. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков у учащихся посредством занятий универсальным боем.

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития универсального боя;
- обучить учащихся основам техники выполнения приемов и тактике ведения универсального боя;

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию;

Воспитательные:

- формировать у учащихся установки на здоровый образ жизни через занятия универсальным боем;
- воспитывать у учащихся чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

Цель: укрепление здоровья и гармоничное развитие организма учащихся

Задачи:

Образовательные:

- знакомить учащихся с историей возникновения универсального боя
- обучить учащихся основам выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных игр

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: ловкость, выносливость, силу, быстроту, гибкость.

Воспитательные:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям универсального боя.

Учебный (тематический) план, 1 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос.
2	Общая физическая подготовка	34	8	26	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
3	Подвижные игры	28	4	24	Педагогическое наблюдение
4	Основы универсального боя	36	6	30	Педагогическое наблюдение, опрос
5	Растяжка	30	4	26	Педагогическое наблюдение, опрос
6	Контрольные испытания	12	-	12	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	144	26	118	

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2 часа)

Теория: ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортзале. Содержание программы. Правила поведения при ЧС. Знакомство с историей развития универсального боя.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Безопасность спортсмена», «История развития универсального боя»

2. Общая физическая подготовка (34 часа).

Теория: значение физического развития человека. Гигиена спортсмена. Составление режима дня.

Практика: 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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Как быть здоровым», «Основы гигиены», «Мой режим дня», сдача нормативов

3. Подвижные игры (28 часов).

Теория: подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практика: 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». Спортивные игры: регби, баскетбол, футбол.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Точный удар».

4. Основы универсального боя (36 часов).

Теория: основы универсального боя. Что такое борцовская техника. Самое главное в самостраховки и взаимостраховки. Передвижение в стойках. Захваты и удары.

Практика: 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. Выполнение самостраховки и взаимостровок.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Для чего нужна самостраховка», «Основные этапы передвижения бойца», «Виды захватов», «Виды ударов».

5. Растяжка (30 часов).

Теория: растяжку – неотъемлемая часть физического развития. Виды упражнений для повышения эластичности гладкой мускулатуры. Зачем укреплять связки, сухожилия и суставы. Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.

Практика: упражнение на гибкость верхнего плечевого пояса. Упражнение на гибкость позвоночника. Упражнение на укрепление связок, сухожилия и суставов. Упражнение на гибкость ног.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Предназначение связок и сухожилия», «Что такое внутримышечный тонус», «Основные упражнения для растяжки мышц»

6. Контрольные испытания (12 часов).

Практика: выполнение упражнений: бег, подтягивание, поднимание туловища.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, сдача нормативов

7. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения.

Предметные:

- знание истории возникновения универсального боя
- знание основ выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных игр

Метапредметные:

- развитые основные физические качества у учащихся: ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость.

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям универсального боя.

Учебный план 2 года обучения

Цель: расширение двигательного опыта путем регулярных занятий универсальным боем

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания учащихся о спортивном режиме и питании спортсмена;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;

Воспитательные:

- формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

Учебный (тематический) план, 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	Педагогическое наблюдение, опрос. Сдача нормативов
3	Подвижные игры	24	4	20	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
4	Основы универсального боя	46	10	36	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг
5	Растяжка	34	4	30	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	144	26	118	

Содержание учебного плана

2 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: правила поведения в спортивном зале. ТБ. Правила поведения при ЧС. Содержание программы 2 год обучения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Основные правила по технике безопасности», «Кодекс универсального бойца».

2. Общая физическая подготовка (36 часов).

Теория: что такое режим спортсмена. Правильное питание для спортсмена. Как укрепить мышечный каркас. Зачем спортсмену выносливость.

Практика: выполнение 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.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Вредная и полезная пища», «Как составить правильный режим спортсмена». Сдача нормативов.

3. Подвижные игры (24 часа).

Теория: правила техники безопасности при игре. Условия игры.

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», регби, мини баскетбол, вышибалы и т.д.)

Формы контроля: педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Борьба на линии».

4. Основы универсального боя (46 часов).

Теория: понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика: работа в парах - отработка захватов. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Отработка самостраховки. Отработка в парах взаимостраховки. Отработка в парах передвижение в боевых стойках.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «основы техники универсального боя», «главные тактические этапы в боевой схватке». Спарринг.

5. Растяжка (34 часа).

Теория: методы растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра).

Практика: упражнения для развития гибкости в парах. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, подводящие упражнения к шпагату.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

7. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения.

Предметные:

- знание о спортивном режиме и питании спортсмена;
- навыки здорового образа жизни;

Метапредметные:

- развитые основные физические качества у учащихся: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;

Личностные:

- потребность в здоровом образе жизни

Содержание программы, 3 год обучения

Цель: совершенствование физических качеств и двигательных способностей по средствам занятий универсальным боем

Задачи:

Образовательные:

- способствовать овладению учащимися основами выполнения физических упражнений и формировать основы ведения единоборства;

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), а также формировать навыки культурного поведения;

Учебный (тематический) план, 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	34	4	30	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Подвижные и спортивные игры	20	4	16	Педагогическое наблюдение
4	Техника универсального боя	52	10	42	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг.
5	Растяжка	34	4	30	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	144	26	118	

Содержание, 3 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: правила поведения в спортивном зале ТБ. Правила поведения при ЧС. Содержание программы 3 год обучения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Моя безопасность при ЧС»

3. Общая физическая подготовка (34 часа).

Теория: Значение скорости для спортсмена. Важность физической подготовки спортсмена. Что такое самодисциплина.

Практика: комплекс упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей). 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: Элементы акробатики. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами

Формы контроля: педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

3. Подвижные и спортивные игры (20 часов).

Теория: правила поведения во время игры. Техника безопасности.

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»

Формы контроля: педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Муравейник».

4. Техника универсального боя (52 часа).

Теория: что такое комбинация ударов. Эффективность и преимущество комбинации ударов.

Практика: 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).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос «Значение атаки», «Защита в спарринге», «Значение контратак в спортивном спарринге», спарринг.

5.Растяжка (34 часа).

Теория: обучение методам растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра).

Практика: 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.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения.

Предметные:

-знание основ выполнения физических упражнений и ведения единоборства.

Метапредметные:

- развитые спортивные способности детей;

- навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений.

Личностные:

- нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости, уверенности в своих силах), навыки культурного поведения.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- знание истории развития универсального боя;

- знание базовых основ техники выполнения приемов и тактики ведения универсального боя;

Метапредметные:

-развитые основные физические качества у учащихся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация;

Личностные:

-сформированные установки на здоровый образ жизни;

- чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала реализации программы, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	2 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
3	3 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- футбольные мячи;
- секундомер;
- спортивные снаряды;
- спортивный зал;
- макивара.

Демонстрационный материал и оборудование:

- демонстрационные плакаты спортивных комплексов упражнений;
- таблицы ОБЖ;
- памятки «Как избежать травму», «Правила дыхания при выполнении упражнений», «Как измерить пульс» и т.д.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации;
- мониторинг по ДООП.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации 1 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входной	1.Раздел: Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знание плана работы на год; - знание правил безопасного поведения в спортзале. - знание кодекса универсального бойца	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточный	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять спортивные упражнения на укрепление мышечного каркаса; - знание норм правильного питания; -умение составить режим -умение работать с легкими весами	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
	Раздел 3. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание технике безопасности при участии в игре; - умение анализировать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
	Раздел 4. Основы универсального боя. - знание основ проведение тактического боя; - умение работать в парах; - навыки передвижения в боевых стойках; - умение выполнять захваты.	Педагогическое наблюдение опрос, спарринг.
	Раздел 5. «Растяжка». - знание основных упражнений для растяжки мышц; - умение выполнять упражнения на гибкость в парах;	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 6. Контрольные испытания. - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.	

Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

2 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входной	1.Раздел: Вводное занятие. - знание плана работы на год; - знание правил безопасного поведения в спортзале. - знание правил поведения при ЧС.	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточный	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять спортивные упражнения; - знание нормативов; - знание основ гигиены; - знание технике безопасности при выполнении спортивных упражнений.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
	Раздел 3. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание технике безопасности при участии в игре; - умение оценивать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
	Раздел 4. Основы универсального боя. - знание борцовской техники; - умение выполнять левостороннюю и правостороннюю бойцовскую стойку; - умение в парах выполнять взаимостраховки; - знание боевых стоек; - умение передвигаться в стойках;	Педагогическое наблюдение опрос.
	Раздел 5. Растяжка. - знание подготовительных упражнений для выполнения шпагата; - умение выполнять упражнения на гибкость в парах.	Педагогическое наблюдение, опрос
	Раздел 6. Контрольные испытания. - знание нормативов. - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

3 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входной	1.Раздел: Вводное занятие - знание правил поведения при ЧС	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточный	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять упражнения с набивным мячом; - знание элементарных элементов акробатики; - знание технике безопасности при выполнении спортивных упражнений.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
	Раздел 3. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание технике безопасности при участии в игре; - умение оценивать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
	Раздел 4. Основы универсального боя. - знание борцовской техники; - умение выполнять левостороннюю и правостороннюю бойцовскую стойку; - умение в парах выполнять взаимостраховки; - знание боевых стоек; - умение передвигаться в стойках;	Педагогическое наблюдение опрос.
	Раздел 5. Растяжка. - знание подготовительных упражнений для выполнения шпагата; - умение выполнять упражнения на гибкость в парах.	Педагогическое наблюдение, опрос
Итоговый	Раздел 6. Контрольные испытания. - знание нормативов. - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

Формы подведения итогов реализации программы

Диагностика результативности сформированных знаний, умений и навыков, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами универсального боя» осуществляется посредством следующих разработок:

- опрос «Безопасность спортсмена»;
- опрос «История развития универсального боя»;
- опрос «Как быть здоровым?»;
- опрос «Мой режим дня»;
- опрос «Для чего нужна самостраховка»;
- опрос «Основные этапы передвижения бойца»;

- опрос «Виды захватов»;
- опрос «Виды ударов»;
- опрос «Предназначение связок и сухожилия»;
- опрос «Что такое внутримышечный тонус»;
- опрос «Основные упражнения для растяжки мышц»;
- опрос «Основные правила по технике безопасности»;
- опрос «Кодекс универсального бойца»;
- опрос «Вредная и полезная пища»;
- опрос «Как составить правильный режим спортсмена»;
- опрос «Основы техники универсального боя»;
- опрос «Главные тактические этапы в боевой схватке»;
- опрос «Моя безопасность при ЧС»;
- опрос «Значение атаки»;
- опрос «Защита в спарринге»;
- опрос «Значение контратак в спортивном спарринге»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1-2 года обучения;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки 3 года обучения.
- диагностические игры: «Точный удар», «Муравейник», «Борьба на линии».

Методические материалы 1 год обучения.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
2. Раздел. Общая физическая подготовка	Занятие в спортзале	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
Раздел 3. Подвижные игры.	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.

Раздел 4. Основы универсального боя	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос.
Раздел 5. Растяжка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическое наблюдение, опрос.
Раздел 6. Контрольные испытания.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
Раздел 7. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный.	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук	Педагогическое наблюдение

2 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Вводное занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Правила поведения при ЧС	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Занятие в спортзале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
Раздел 3. Подвижные игры.	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
Раздел 4. Основы универсального боя	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос.
Раздел 5. Растяжка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный,	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук , экран проектор	Педагогическ ое наблюдение
-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------	--	--------------------------------	----------------------------------

3 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Вводное занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно- иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Правила поведения при ЧС	Ноутбук Экран проектор	Педагогическ ое наблюдение, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Занятие в спортзале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудован ие, спортивные снаряды, маты	Педагогическ ое наблюдение, сдача нормативов
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры.	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь.	Педагогическ ое наблюдение, диагностичес кая игра.
Раздел 4. Техника универсальн ого боя	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудован ие	Педагогическ ое наблюдение, опрос,спарри нг
Раздел 5. Растяжка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическ ое наблюдение.
Раздел 6. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный,	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук Экран проектор	Педагогическ ое наблюдение

Список литературы

Для педагога:

1. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой. – Ленинград.: ВиФК, 1990 – 210 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Просвещение, 1980. - 136 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.: Просвещение, 2010. – 210 с.
4. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. - М.: Просвещение, 1997. – 165 с.
5. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980. – 67 с.
6. Старов В.Б., Кадочников А.С., Захваты освобождения от захватов. Универсальный бой. – М.: Просвещение, 2005. – 164 с.
7. Старов В.Б., Кадочников А.С. Работа с предметами. Универсальный бой. – М.: Просвещение, 2006. – 189 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.

Для учащихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2002. -162 с.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.: Просвещение, 1981. – 56 с.
3. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2003. -72 с.
4. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М.: Оникс, 2010. – 110 с.

Список терминов:

Актуальность - важность изучения данной проблемы.

Атака - стремительное и скоординированное движение против неприятеля.

Бой - представляет собой совокупность согласованных по цели, месту и времени ударов.

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Макивара- тренажёр для отработки ударов, представляющий собой связку из соломы, прикреплённую к упругой доске, вкопанной в землю.

Опрос - метод сбора первичной информации.

Педагогическое наблюдение - это организованный анализ и оценка учебного или учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение

Проблема – сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Регби- спортивная командная игра с мячом овальной формы на площадке с H-образными воротами.

Соревнование - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

Спарринг - тренировочный бой

Спарринг-партнер - соперник в различных тренировочных состязаниях

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.).

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спортивный инвентарь - это различные устройства, предметы, снаряды, механические и электронные средства необходимые для занятия каким-либо видом спорта.

Спортивные нормативы- это физическая норма готовности человека.

Спортивный турнир - спортивное соревнование по игровым видам спорта с большим числом участников (игроков или команд).

Универсальный бой - комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий и рукопашный бой.

Формулировка – краткое и точное выражение своих мыслей.

Физическая культура- это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

Физические упражнения - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Критерии оценивания учащихся по программе

Уровень влияния физических качеств и телосложение:

3 -значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

№	Ф.И.	Физические качества и телосложение				
		Скоростные способности	Мышечная сила	выносливость	Координационные способности	Гибкость
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

№	Ф.И.	Разделы спортивной подготовки															
		Общая физическая подготовка (%)			Специальная физическая подготовка (%)			Технико-тактическая подготовка (%)			Теоретическая подготовка (%)			Участие в соревнованиях (%)			
		дата			дата			дата			дата						
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1-2 год обучения.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки	Примечание
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 13 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 3 год обучения.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки	Примечание
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с) Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 11,2 с)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см) Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)	

Оценочный лист

№	Ф.И.	Показатели (бег, прыжки, подтягивание и т.д.) _____
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

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) _____

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 самообороны	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самообороны	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 развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные 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 зал	Наблюдение, контрольные 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 развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные 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 борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные 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 развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные 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 борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные 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

