

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о. директора ГБОУ
гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.



Е.А. Сурьгина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы единоборств»**

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Мажарцев Андрей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование умений и навыков в различных видах единоборств.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление 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».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха

и оздоровления детей и молодежи»).

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Основы единоборств» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам единоборств также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 2 года

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

- 2 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

Отличительные особенности

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по самбо для спортивных школ.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 7 – 15 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься единоборствами.

Цели программы.

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи.

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики комплексных единоборств и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях

Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься единоборствами, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе:
1 год – не менее 15.
2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная, дистанционная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты

Предметные:

- обучение основам техники единоборств и широкому кругу двигательных навыков

Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	56	8	48	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	78	12	66	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	8		8	Соревнования
Итого		144	22	122	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	44	4	40	Сдача нормативов

3.	Специальные физические упражнения	90	10	80	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	8		8	Соревнования
Итого		144	16	128	

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Цель: создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно – воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Участие в показательном выступлении на линейке, посвященной началу учебного года.	Спортивное мероприятие
	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Тематическое занятие «Я выбираю спорт».	Беседа, просмотр видео материалов
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Организация занятий • Расписание • Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год 	Встреча с родителями обучающихся
Октябрь	Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	Групповое занятие
	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Декабрь	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у учащихся.	Профилактическая беседа
	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа

Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Посещение мероприятий, посвященных 77 годовщине снятия блокады Ленинграда (музеи, выставки)	Общественное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги первого полугодия • Перспективы работы объединения на второе полугодие. 	Встреча с родителями
Февраль	Беседа “Твое здоровье”	Беседа
	Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Март	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие
	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
Апрель	Футбольный матч с родителями	Спортивное мероприятие
	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
Май	Посещение мероприятий, посвященных празднованию 78 годовщины Победы в ВОВ.	Общественное мероприятие
	Участие в показательном выступлении на закрытии Спартакиады гимназии.	Спортивное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги учебного года. • Перспективы работы объединения на будущий учебный год. 	Встреча с родителями

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Директор

Е.А. Сурыгина

Рабочая программа

(1-й год обучения)

Задачи.

1. Обучающие:

- обучение основам техники и тактики комплексных единоборств и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях

2. Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

3. Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься единоборствами, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять элементы страховки и само страховки;
- Выполнять ударную технику руками и ногами;
- Выполнять бросковую технику.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по различным видам единоборств соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Татами
- Скакалки
- Набивные мячи
- Макивары

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

Календарно-тематическое планирование

(1-й год обучения)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	2	2		
2			История различных видов единоборств. ОФП.	2	1	1	
3			ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2		2	
4			Страховка, самостраховка. ОФП.	2	1	1	
5			Страховка, самостраховка. ОФП.	2		2	
6			Виды спортивных единоборств. ОФП.	2	1	1	
7			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
8			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
9			Упражнения на развитие координации.	2		2	
10			Прямые удары руками и ногами.	2	1	1	
11			Прямые удары руками и ногами.	2		2	
12			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
13			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
14			Боковые удары руками и ногами.	2	1	1	
15			Передняя подножка. Боковые удары.	2	1	1	
16			Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.	2		2	
17			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
18			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
19			Связки в движении. ОФП.	2		2	
20			Зацеп с подножкой. Связки в движении.	2	1	2	
21			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
22			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	

23			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
24			Работа на макиваре. Эстафеты	2		2	
25			Борьба в партере. ОФП.	2	1	1	
26			Работа на макиваре. Силовые упражнения.	2		2	
27			Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.	2		2	
28			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
29			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
30			Связки ударов руками и ногами.	2		2	
31			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
32			Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	2	1	1	
33			Боковые удары ногами. ОФП.	2	1	1	
34			Боковые удары ногами + руки.	2		2	
35			Борьба в партере. Работа на макиваре.	2		2	
36			Связки руки + ноги. ОФП.	2		2	
37			Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.	2		2	
38			Акробатика, борьба в партере.	2		2	
39			Упражнения на развитие ловкости. Комбинации ударов.	2		2	
40			ОРУ. Упражнения на развитие координации. Работа по макиваре.	2		2	
41			ОФП. Упражнения на гибкость. Захваты.	2	1	1	
42			ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы». Захваты.	2		2	
43			ОРУ в движении. Эстафеты. Акробатика.	2		2	
44			ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.	2		2	
45			ОФП. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.	2	1	1	
46			Работа по макиваре. Освобождение от захватов.	2		2	
47			Связки в парах. Освобождение от захватов.	2		2	
48			Связки в парах. Контратака.	2		2	
49			ОФП. Упражнения на	2	1	1	

			гибкость. Задняя подножка.				
50			ОФП. Скоростно-силовые упражнения. Передняя подножка.	2		2	
51			Работа на макиваре руки + ноги.	2		2	
52			Упражнения на координацию. Борьба в партере.	2		2	
53			ОФП. Акробатика. Работа на макиваре.	2		2	
54			ОФП. Бросок с захватом двух ног.	2	1	1	
55			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.	2		2	
56			ОФП. Бросок с захватом двух ног.	2		2	
57			ОФП. Упражнения на координацию. Круговые удары ногами.	2		2	
58			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.	2		2	
59			ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2		2	
60			ОФП. Работа на макиваре. Спарринг по заданию.	2		2	
61			Борьба в партере. Бросок через бедро.	2	1	1	
62			ОФП. Бросок через бедро. Силовые упражнения.	2		2	
63			ОФП. Зацепы, подсечки. Бросок через спину.	2	1	1	
64			ОФП. Работа на макиваре. Бросок через спину.	2		2	
65			ОФП. Бросковая техника айкидо из стойки. Упражнения на гибкость.	2	1	1	
66			ОФП. Бросковая техника айкидо из стойки. Упражнения на гибкость.	2	1	1	
67			ОФП. Ударно-бросковые комбинации.	2		2	
68			ОФП. Бросковая техника	2		2	
69			Силовые упражнения. Работа по макиваре. Бросковая техника.	2		2	
70			Силовые упражнения. Работа по макиваре. Бросковая техника .	2		2	
71			Тестирование по ОФП.	2		2	
72			Показательные	2		2	

			выступления.				
			Итого	144	22	122	

Содержание программы (1-й год обучения)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам.

Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня.

Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика единоборств.

Правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами техники единоборств. Изучается и совершенствуется техника ударов, бросков, приёмов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в единоборствах (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые

легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. Переворот боком (колесо).

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Рабочая программа (2-й год обучения)

Задачи.

4. Обучающие:

- закрепить технику и тактику комплексных.
- закрепить знания о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях

5. Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся условиях

6. Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу второго года обучения принимаются все желающие заниматься единоборствами, при условии медицинского допуска, прошедшие подготовку в группе 1 года обучения. В конце учебного года проводится тестирование учащихся.

Количество учащихся в группе: 2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся должны знать:

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие единоборств в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять ударную технику руками и ногами в связках;
- Выполнять бросковую технику в сочетании с ударной.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по различным видам единоборств соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Тапатами
- Скакалки
- Набивные мячи
- Макивары

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

Календарно-тематическое планирование (2-й год обучения)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Техника безопасности и гигиена	2	2		
2			Физическая культура и спорт в России. ОФП.	2	1	1	
3			Состояние и развитие единоборств в России ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2	1	1	
4			Страховка, самостраховка. ОФП.	2		2	
5			Страховка, самостраховка. ОФП.	2		2	
6			Страховка, ОФП в парах.	2		2	
7			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
8			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
9			Упражнения на развитие координации.	2		2	

10			Прямые удары руками и ногами.	2		2	
11			Прямые удары руками и ногами.	2		2	
12			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
13			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
14			Боковые удары руками и ногами.	2		2	
15			Передняя подножка. Боковые удары.	2	1	1	
16			Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.	2		2	
17			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
18			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
19			Связки в движении. ОФП.	2		2	
20			Зацеп с подножкой. Связки в движении.	2	1	2	
21			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
22			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
23			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
24			Работа на макиваре. Эстафеты	2		2	
25			Борьба в партере. ОФП.	2	1	1	
26			Работа на макиваре. Силовые упражнения.	2		2	
27			Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.	2		2	
28			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
29			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
30			Связки ударов руками и ногами.	2		2	
31			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
32			Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	2	1	1	
33			Боковые удары ногами. ОФП.	2	1	1	
34			Боковые удары ногами + руки.	2		2	
35			Борьба в партере. Работа на макиваре.	2		2	
36			Связки руки + ноги. ОФП.	2		2	
37			Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.	2		2	
38			Упражнения на развитие равновесия. Комбинации	2		2	

			ударов ногами.				
39			Упражнения на развитие ловкости. Комбинации ударов ногами.	2		2	
40			ОФП. Упражнения на гибкость. Борьба в партере.	2		2	
41			ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы». Ударно-бросковые комбинации.	2	1	1	
42			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиваре.	2		2	
43			ОФП. Упражнения на развитие силы. Борьба.	2		2	
44			ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.	2		2	
45			Работа по макиваре. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.	2	1	1	
46			Работа в парах, связки + борьба	2		2	
47			Свободный спарринг. Контратака.	2		2	
48			ОФП. Упражнения на гибкость. Техника айкидо.	2		2	
49			Скоростно-силовые упражнения. Техника айкидо.	2	1	1	
50			ОФП. Работа на макиваре. Техника айкидо.	2		2	
51			Упражнения на координацию. Борьба в партере.	2		2	
52			ОФП. Акробатика. Техника айкидо.	2		2	
53			ОФП. Техника айкидо.	2		2	
54			ОФП. Упражнения на гибкость. Броски	2	1	1	
55			ОФП. Техника айкидо.	2		2	
56			Эстафеты. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.	2		2	
57			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.	2		2	
58			ОФП. Упражнения на скоростно – силовые качества. Техника айкидо.	2		2	
59			ОФП. Спарринг. Броски через бедро и спину.	2		2	
60			ОФП. Спарринг. Броски	2		2	

			через бедро и спину. Зацепы, подсечки.				
61			ОФП. Упражнения на гибкость. Подхват под две ноги.	2	1	1	
62			ОФП. Упражнения на скоростно – силовые качества. Броски с захватом двух ног.	2		2	
63			ОФП. Борьба в партере. Подхват под две ноги.	2		2	
64			ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2		2	
65			ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Свободный спарринг.	2		2	
66			ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.	2		2	
67			ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2		2	
68			ОФП. Силовые упражнения. Работа на макиваре.	2		2	
69			ОФП. Силовые упражнения. Работа на макиваре.	2		2	
70			ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.	2		2	
71			ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2		2	
72			Показательные выступления.	2		2	
			Итого	144	16	128	

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам.

Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня.

Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика единоборств.

Правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части

2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами техники единоборств. Изучается и совершенствуется техника ударов, бросков, приёмов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в единоборствах (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. Переворот боком (колесо).

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега,

прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания, соревнования;
- тактическая подготовка – соревнования, зачёт.

Виды контроля:

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования, показательные выступления.
- анонсы, результаты участия в мероприятиях на сайте: гимназия271.рф

Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые занятия для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

Информационные источники:

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Дегтярева И.П., - М., «Физкультура и спорт», 1989
2. Спортивная борьба. Учебник для институтов ФК. Под редакцией А.П. Куприянова., М.,1988
3. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерв. а/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
5. Чумаков Е.М., Сто уроков самбо. - М.: «Фаир-Пресс», 2018. - 400 с

Утвержден
Приказом директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 175-од
_____ Е.А. Сурьгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы единоборств»
(название)
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Мажарцев Андрей Геннадьевич
(фамилия, имя, отчество)
1 год обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	2	2		
2			История различных видов единоборств. ОФП.	2	1	1	
3			ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2		2	
4			Страховка, самостраховка. ОФП.	2	1	1	
5			Страховка, самостраховка. ОФП.	2		2	
6			Виды спортивных единоборств. ОФП.	2	1	1	
7			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
8			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
9			Упражнения на развитие координации.	2		2	
10			Прямые удары руками и ногами.	2	1	1	
11			Прямые удары руками и ногами.	2		2	
12			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
13			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
14			Боковые удары руками и ногами.	2	1	1	

15			Передняя подножка. Боковые удары.	2	1	1	
16			Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.	2		2	
17			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
18			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
19			Связки в движении. ОФП.	2		2	
20			Зацеп с подножкой. Связки в движении.	2	1	2	
21			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
22			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
23			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
24			Работа на макиваре. Эстафеты	2		2	
25			Борьба в партере. ОФП.	2	1	1	
26			Работа на макиваре. Силовые упражнения.	2		2	
27			Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.	2		2	
28			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
29			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
30			Связки ударов руками и ногами.	2		2	
31			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
32			Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	2	1	1	
33			Боковые удары ногами. ОФП.	2	1	1	
34			Боковые удары ногами + руки.	2		2	
35			Борьба в партере. Работа на макиваре.	2		2	
36			Связки руки + ноги. ОФП.	2		2	
37			Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.	2		2	
38			Акробатика, борьба в партере.	2		2	
39			Упражнения на развитие ловкости. Комбинации ударов.	2		2	
40			ОРУ. Упражнения на развитие координации. Работа по макиваре.	2		2	
41			ОФП. Упражнения на гибкость. Захваты.	2	1	1	
42			ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы».	2		2	

			Захваты.				
43			ОРУ в движении. Эстафеты. Акробатика.	2		2	
44			ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.	2		2	
45			ОФП. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.	2	1	1	
46			Работа по макиваре. Освобождение от захватов.	2		2	
47			Связки в парах. Освобождение от захватов.	2		2	
48			Связки в парах. Контратака.	2		2	
49			ОФП. Упражнения на гибкость. Задняя подножка.	2	1	1	
50			ОФП. Скоростно-силовые упражнения. Передняя подножка.	2		2	
51			Работа на макиваре руки + ноги.	2		2	
52			Упражнения на координацию. Борьба в партере.	2		2	
53			ОФП. Акробатика. Работа на макиваре.	2		2	
54			ОФП. Бросок с захватом двух ног.	2	1	1	
55			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.	2		2	
56			ОФП. Бросок с захватом двух ног.	2		2	
57			ОФП. Упражнения на координацию. Круговые удары ногами.	2		2	
58			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.	2		2	
59			ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2		2	
60			ОФП. Работа на макиваре. Спарринг по заданию.	2		2	
61			Борьба в партере. Бросок через бедро.	2	1	1	
62			ОФП. Бросок через бедро. Силовые упражнения.	2		2	
63			ОФП. Зацепы, подсечки. Бросок через спину.	2	1	1	
64			ОФП. Работа на макиваре. Бросок через спину.	2		2	
65			ОФП. Бросковая техника	2	1	1	

			айкидо из стойки. Упражнения на гибкость.				
66			ОФП. Бросковая техника айкидо из стойки. Упражнения на гибкость.	2	1	1	
67			ОФП. Ударно-бросковые комбинации.	2		2	
68			ОФП. Бросковая техника	2		2	
69			Силовые упражнения. Работа по макиваре. Бросковая техника.	2		2	
70			Силовые упражнения. Работа по макиваре. Бросковая техника .	2		2	
71			Тестирование по ОФП.	2		2	
72			Показательные выступления.	2		2	
			Итого	144	22	122	

Утвержден
Приказом директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 175-од
_____ Е.А. Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы единоборств»
(название)
на **2023 – 2024** учебный год

педагог Мажарцев Андрей Геннадьевич
(фамилия, имя, отчество)
2 год обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Техника безопасности и гигиена	2	2		
2			Физическая культура и спорт в России. ОФП.	2	1	1	
3			Состояние и развитие единоборств в России ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2	1	1	
4			Страховка, самостраховка. ОФП.	2		2	
5			Страховка, самостраховка. ОФП.	2		2	
6			Страховка, ОФП в парах.	2		2	
7			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
8			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
9			Упражнения на развитие координации.	2		2	
10			Прямые удары руками и ногами.	2		2	
11			Прямые удары руками и ногами.	2		2	
12			Прямые удары в	2		2	

			движении. ОФП.				
13			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
14			Боковые удары руками и ногами.	2		2	
15			Передняя подножка. Боковые удары.	2	1	1	
16			Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.	2		2	
17			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
18			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
19			Связки в движении. ОФП.	2		2	
20			Зацеп с подножкой. Связки в движении.	2	1	2	
21			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
22			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
23			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
24			Работа на макиваре. Эстафеты	2		2	
25			Борьба в партере. ОФП.	2	1	1	
26			Работа на макиваре. Силовые упражнения.	2		2	
27			Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.	2		2	
28			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
29			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
30			Связки ударов руками и ногами.	2		2	
31			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
32			Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	2	1	1	
33			Боковые удары ногами. ОФП.	2	1	1	
34			Боковые удары ногами + руки.	2		2	
35			Борьба в партере. Работа на макиваре.	2		2	
36			Связки руки + ноги. ОФП.	2		2	
37			Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.	2		2	
38			Упражнения на развитие равновесия. Комбинации ударов ногами.	2		2	
39			Упражнения на развитие ловкости. Комбинации ударов ногами.	2		2	
40			ОФП. Упражнения на	2		2	

			гибкость. Борьба в партере.				
41			ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы». Ударно-бросковые комбинации.	2	1	1	
42			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиваре.	2		2	
43			ОФП. Упражнения на развитие силы. Борьба.	2		2	
44			ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.	2		2	
45			Работа по макиваре. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.	2	1	1	
46			Работа в парах, связки + борьба	2		2	
47			Свободный спарринг. Контратака.	2		2	
48			ОФП. Упражнения на гибкость. Техника айкидо.	2		2	
49			Скоростно-силовые упражнения. Техника айкидо.	2	1	1	
50			ОФП. Работа на макиваре. Техника айкидо.	2		2	
51			Упражнения на координацию. Борьба в партере.	2		2	
52			ОФП. Акробатика. Техника айкидо.	2		2	
53			ОФП. Техника айкидо.	2		2	
54			ОФП. Упражнения на гибкость. Броски	2	1	1	
55			ОФП. Техника айкидо.	2		2	
56			Эстафеты. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.	2		2	
57			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.	2		2	
58			ОФП. Упражнения на скоростно – силовые качества. Техника айкидо.	2		2	
59			ОФП. Спарринг. Броски через бедро и спину.	2		2	
60			ОФП. Спарринг. Броски через бедро и спину. Зацепы, подсечки.	2		2	
61			ОФП. Упражнения на гибкость. Подхват под две ноги.	2	1	1	

62			ОФП. Упражнения на скоростно – силовые качества. Броски с захватом двух ног.	2		2	
63			ОФП. Борьба в партере. Подхват под две ноги.	2		2	
64			ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2		2	
65			ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Свободный спарринг.	2		2	
66			ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.	2		2	
67			ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2		2	
68			ОФП. Силовые упражнения. Работа на макиваре.	2		2	
69			ОФП. Силовые упражнения. Работа на макиваре.	2		2	
70			ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.	2		2	
71			ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2		2	
72			Показательные выступления.	2		2	
			Итого	144	16	128	