

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества №4»

Принята на заседании
педагогического совета
от "_31_" мая_2023 г.
Протокол № __4__

Утверждаю:
Директор ЦДТ №4
Кузнецова Г.И. _____
"_31_" _мая_ 2023 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Боевое самбо»

Уровень реализуемой программы - продвинутой

Возраст обучающихся: 7-17
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Маркина Елена Вячеславовна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Оглавление:

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:.....	3-48
- пояснительная записка.....	3-4
- цель и задачи программы.....	4
- содержание программы.....	4-47
- планируемые результаты.....	48
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:.....	49-87
- календарный учебный график.....	49-79
- условия реализации программы.....	80
- формы аттестации.....	81
- оценочные материалы.....	81-85
- методические материалы.....	85-87
- список литературы.....	88

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевое самбо» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача 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».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

- Локальные акты ЦДТ №4 (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

- 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».

- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Боевое самбо является неисчерпаемым источником жизненного опыта, закаливания характера, поиска смысла жизни, своего места в обществе. Данный вид спорта располагает большими возможностями для целенаправленного всестороннего, гармоничного развития, что особенно важно для подростка.

Настоящая дополнительная образовательная программа направлена на: Физкультурно-спортивное развитие детей и подростков. В процессе реализации программы оказывается помощь учащимся в выборе профессии с учетом их желаний и возможностей.

Данная дополнительная программа также направлена на проведение социальных мер содействия учащихся в профессиональном определении и выборе будущей профессии, специальности.

Знакомство учащихся со спецификой профессиональной деятельности и современными формами организации труда происходит во время организации и проведения встреч учащихся с известными людьми, спортсменами достигшими высоких спортивных, результатов, получившими образование и ныне являющимися уважаемыми учителями, преподавателями ВУЗов.

Встречи, общение проходят во время открытых занятий, показательных выступлений, проведении мастер класса.

Знакомство учащихся с разными профессиями происходит во время проведения экскурсий в профильные музеи.

Учащиеся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе БОЕВОЕ САМБО, при достижении ими высоких спортивных результатов без экзаменов имеют возможность поступить в училища Олимпийского резерва.

Обучившиеся по данной программе, достигшие высоких спортивных результатов, поступающие в училища и ВУЗы физкультурно-спортивной направленности, поступают на льготных основаниях.

Дополнительность программы по отношению к программам общего образования заключается в комплексном развитии физических качеств и психологической устойчивости учащихся.

Актуальность настоящей программы определяется соответствием потребностям времени, необходимостью укрепления и оздоровления детей и подростков. Развитию интеллектуальных способностей, связанных с поиском быстрых и правильных решений, внезапно возникающих тактических задач, улучшению внимания, двигательной памяти, мышления и других наиболее ценных психических морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является её адаптированность к различным возрастным категориям с разным уровнем физического развития. С учетом индивидуальных особенностей учащихся реализация программы осуществляется в спортивном зале, на спортивных площадках в не зала, на территории открытых и закрытых стадионов, на любой территории где нет угрозы жизни и здоровью обучающихся (парки, скверы, тропы здоровья, туристические маршруты..).

При разработке данной программы учитывалась периодизация и цикличность физкультурно-спортивного процесса, которая состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Подготовительный период делится на общий этап и этап подготовки.

Общая физическая подготовка является базой для специальной подготовки. В период специальной подготовки совершенствуется спортивная форма, возрастает физическая нагрузка.

Спортивный период, в котором физическая нагрузка возрастает до максимума. По завершению спортивного-соревновательного периода наступает переходный период-отдых (в течении учебного периода таких мини и макро циклов бывает несколько).

Летний период является переходным периодом, его основная задача, полное восстановление обучающегося после нагрузок. В этот период применяются разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в период активных занятий (игры, походы, плавание, водные лыжи, спортивные игры и многое другое), для поддержания здоровья юного спортсмена в хорошей физической форме и более грамотному проведению занятий, на каникулярный период разрабатываются и реализуются кратковременные программы на летний период.

Программа является модифицированной, разработана на основе программы САМБО для ДЮСШ и СДЮСШОР/С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков М., Советский спорт 2005. И других типовых программ.

Инновационность программы заключается в содержании материалов позволяющих освоить ее в полном объеме учащимся с разным уровнем начальной подготовки и без какого-либо базового уровня, это достигается за счет комплектования учащихся на начальном этапе обучения по близкому уровню физического развития и формой представления и передачи учебного материала. Формы представления и демонстрации результатов освоения программы реализуется каждым учащимся в зависимости от периода обучения и освоения программы.

Учащиеся начального периода обучения результаты освоения программы демонстрируют в процессе открытых занятий и показательных выступлений. Учащиеся старшего периода обучения демонстрируют освоение материалов программы в период спортивных соревнований соответствующих их уровню подготовленности.

Адресатом данной программы являются учащиеся 7-17 лет, которые зачисляются в физкультурно-спортивную группу на основании заявления от родителей и медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Объем и сроки освоения программы: Срок реализации программы 3 года. Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания.

Общее количество учебных часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 576 учебных часа. Для достижения прогнозируемых базовых результатов по итогам изучения программы необходим период обучения равный трем годам, что связано с психофизиологическими особенностями организма человека и принцип непрерывности.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания.

Форма обучения - очная, что позволяет наиболее эффективному освоению учебного материала и достижении цели реализации программы. **Обучение ведётся на русском языке.**

Особенностью организации образовательного процесса является групповая форма работы, которая реализуется в соответствии с учебным планом в специально оборудованном зале, тренажерном классе, на территории образовательного учреждения, спортивных площадках района, города, страны. С обязательными поездками для обмена опытом, проведения боевой практики, спортивных сборов и соревнований. Группы учащихся формируются одной возрастной категории, либо разновозрастные. Для лучшего усвоения учебного материала применяются следующие формы работы:

- Групповая (деление обучающихся на группы для совместного выполнения задания).
- Индивидуально-групповая (в процессе занятия группы, уделять индивидуальное внимание обучающимся, поправить, подсказать, похвалить).
- Разновозрастные группы (сформированы из учащихся разных возрастных категорий).

Режим занятий. Учебный материал по трем годам обучения распределен:

Год обучения	Количество часов	
Первый год обучение	(2 раза в неделю по 2 ч x 36 недель)	144 ч
Второй год обучение	(3 раза в неделю по 2 ч x 36 недель)	216ч
Третий год обучение	(3 раза в неделю по 2 ч x 38 недель)	216 ч

Уровень реализуемой программы - продвинутый,

содержание программы соответствует заявленному уровню освоения программы.

Учащиеся в возрасте от 7 до 11 лет занимаются по спортивно-оздоровительному направлению и начальной подготовкой.

К учебно-тренировочным занятиям учащиеся приступают с 11 лет.

По завершению основного периода обучения, выпускники желающие совершенствовать приобретенные навыки, включаются в состав группы третьего года обучения и приступают к занятиям с нового учебного года (с уровнем интенсивности соответствующим их подготовленности).

Цель и задачи программы:

Цель:

Физическое развитие, оздоровление, духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения в процессе изучения техники боевого самбо.

Освоить базовый уровень технических приемов.

Задачи:

-**Личностные** (воспитательные) - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового

образа жизни, воспитание нравственных, личностных качеств.

-Метапредметные (развивающие) – область взаимодействия изучаемого предмета с другими дисциплинами (бокс), развитие мотивации к занятию боевым самбо, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, развитие умений и навыков (скорость, ловкости, внимания и т.д.), психологической устойчивости;

Предметные (образовательные) - обучение техники боевого самбо, развитие познавательного приобретение знаний, умений, навыков, компетенций.

Содержание программы
Учебный план первого года обучения
Обозначение времени занятия: 1'-ч.1''-минута

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
3	Перемещение, страховка, самостраховка	6'	1'30''	4'30''	Опрос, наблюдение
4	Передвижения, страховка, самостраховка	6'	1'30''	4'30''	Опрос, наблюдение
5	Защита, страховка, самостраховка, борьба	6'	1'30''	4'30''	Опрос, наблюдение
6	Прямые удары, удары руками/ногами, борьба	21'	5'30''	16'30''	Опрос, наблюдение
7	Двойные прямые удары, удары руками/ногами, борьба	21'	5'30''	16'30''	Опрос, наблюдение
8	Серии прямых ударов, удары руками/ногами, борьба	21'	5'30''	16'30''	Опрос, наблюдение
9	Удары сбоку, удары руками/ногами, борьба	12'	3'	9'	Опрос, наблюдение
10	Удары снизу, удары руками/ногами, борьба	12'	3'	9'	Опрос, наблюдение
11	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу, борьба	41'	7'	35'	Опрос, наблюдение

12	Сдача контрольных нормативов	2'	-	2'	Сдача контрольных нормативов
	Итого	144'	30'30''	114'30''	

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции: основная, фронтальная, низкая/высокая, (выпрямленная, собранная) левосторонняя/ правосторонняя в промежуточных направлениях	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
3	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях страховка, самостраховка кувырок вперед через голову, перекат на спину	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
4	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, самостраховка падение вперед, падение на спину	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
5	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, самостраховка падение на бок	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
6	Передвижения: шаги вперед и назад со сменой позиции страховка, самостраховка перекат с одного бока на другой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
7	Передвижения: в стороны со сменой позиции самостраховка падение на бок через партнера стоящего на четвереньках	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
8	Передвижения: двойные шаги, подскоки со сменой позиции страховка, самостраховка кувырок через плечо по диагонали	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
9	Защита: движением рук, ног, страховка, самостраховка кувырок через партнера стоящего на четвереньках	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
10	Защита: движением ног, рук, самостраховка кувырок через руки партнера	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение

11	Защита: движением туловища страховка, самостраховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
12	Прямые удары: в голову, в корпус – основной, прямой удар коленом, выведение из равновесия (сбивание назад вниз, сбивание вперед)	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
13	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпад вперед, прямой удар ногой мае-гери (кэаге), сбивание назад, сбивание вправо вперед	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
14	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом, прямой удар ногой мае-гери (кэкоми), сбивание вправо вперед, сбивание вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
15	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе прямой удар ногой мае-гери, сбивание назад в сторону, сбивание в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
16	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия ногами (отклонение назад вправо, отклонение назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
17	Прямые удары: в голову, в корпус - на отклоне вправо, прямой удар коленом, отклонение влево назад, вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
18	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном, прямой удар коленом, наклонение вперед влево, наклонение влево, вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
19	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона, прямой удар ногой мае-гери, наклонение влево, вперед влево, отклонение вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30'	1,5'	Опрос, наблюдение
20	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия туловищем поворот направо, поворот налево, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

21	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
22	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
23	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка-основная), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
24	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка под обе ноги), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
25	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
26	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
27	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
28	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
29	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
30	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение

31	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
32	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
33	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
34	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, зацеп стопой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
35	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
36	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (захватом руки и обхватом шей), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
37	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
38	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
39	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней подножки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение

40	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
41	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
42	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок захватом руки под плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
43	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
44	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
45	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
46	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
47	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
48	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
49	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение

50	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
51	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
52	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног выноса ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
53	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
54	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
55	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
56	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
57	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (передний), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
58	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (изнутри), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
59	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой вперед по дуге (ура-маваши-гери), подхват изнутри перескоком, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

60	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, удар пяткой вперед по дуге (урамаваши-гери) броски назад (с захватом руки и туловища), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
61	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, броски назад (обхватом туловища сзади, сбоку), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
62	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, зацеп голенью и стопой (обвивом), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
63	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
64	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу, перевороты и комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
65	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
66	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, удар ребром стопы наружу, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
67	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение

68	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову , комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
69	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
70	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
71	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
72	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
73	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
74	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение
75	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30"	1'30''	Опрос, наблюдение

76	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
77	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
78	Сдача контрольных нормативов	2'	-	2'	Сдача контрольных нормативов
Итого		144'	30'30''	114'30''	

Учебный план второго года обучения

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
3	Перемещение, страховка, само страховка	6'	1'	5'	Опрос, наблюдение
4	Передвижения, страховка, само страховка	6'	1'	5'	Опрос, наблюдение
5	Защита, страховка, само страховка, борьба	8'	1'20''	6'40''	Опрос, наблюдение
6	Прямые удары, удары руками/ногами, борьба	22'	2'40''	19'20''	Опрос, наблюдение
7	Двойные прямые удары, удары руками/ногами, борьба	36'	6'	30'	Опрос, наблюдение
8	Серии прямых ударов, удары руками/ногами, борьба	38'	6'20''	31'40''	Опрос, наблюдение

9	Удары сбоку, удары руками/ногами, борьба	26'	3'20''	22'40'	Опрос, наблюдение
10	Удары снизу, удары руками/ногами, борьба	26'	3'20''	22'40''	Опрос, наблюдение
11	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу, борьба	60'	10'	50'	Опрос, наблюдение
12	Сдача контрольных нормативов	2'	-	2'	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216'	31'20''	184'40''	

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная) левосторонняя/ правосторонняя в промежуточных направлениях	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
3	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях страховка, самостраховка кувырок вперед через голову, пережат на спину	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
4	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, самостраховка падение вперед, падение на спину	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
5	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, самостраховка падение на бок	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
6	Передвижения: шаги вперед и назад со сменой позиции страховка, самостраховка пережат с одного бока на другой	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
7	Передвижения: в стороны со сменой позиции самостраховка падение на бок через партнера стоящего на четвереньках	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

8	Передвижения: двойные шаги, подскоки со сменной позиции страховка, само страховка кувырок через плечо по диагонали	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
9	Защита: движением рук, ног, страховка, само страховка кувырок через партнера стоящего на четвереньках	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
10	Защита: движением ног, рук, само страховка кувырок через руки партнера	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
11	Защита: движением туловища страховка, само страховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
12	Защита: движением туловища страховка, само страховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
13	Прямые удары: в голову, в корпус – основной, прямой удар коленом, выведение из равновесия (сбивание назад вниз, сбивание вперед)	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
14	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпад вперед, прямой удар ногой мае-гери (кэаге), сбивание назад, сбивание вправо вперед	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
15	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом, прямой удар ногой мае-гери (кэкоми), сбивание вправо вперед, сбивание вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
16	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе прямой удар ногой мае-гери, сбивание назад в сторону, сбивание в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
17	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия ногами (отклонение назад вправо, отклонение назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
18	Прямые удары: в голову, в корпус - на отклоне вправо, прямой удар коленом, отклонение влево назад, вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
19	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном, прямой удар коленом, наклонение вперед влево, наклонение влево, вправо, болевые приемы,	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	приемы борьбы стоя и лежа				
20	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона, прямой удар ногой мае-гери, наклонение влево, вперед влево, отклонение вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
21	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия туловищем поворот направо, поворот налево, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
22	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
23	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
24	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка-основная), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
25	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка под обе ноги), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
26	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
27	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
28	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

29	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
30	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
31	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
32	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
33	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
34	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
35	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
36	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
37	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
38	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри основной вариант), болевые приемы, приемы	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	борьбы стоя и лежа				
39	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
40	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
41	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
42	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, зацеп стопой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
43	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
44	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (захватом руки и обхватом шей), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
45	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
46	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
47	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	подножки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа				
48	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
49	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
50	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок захватом руки под плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
51	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
52	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
53	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
54	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней подножки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
55	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	приемы, приемы борьбы стоя и лежа				
56	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
57	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок захватом руки под плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
58	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
59	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
60	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
61	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
62	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
63	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
64	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

65	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
66	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
67	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
68	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
69	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
70	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
71	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
72	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
73	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
74	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
75	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног выноса ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

76	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
77	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
78	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
79	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
80	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног вынося ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
81	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
82	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
83	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
84	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
85	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
86	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	лежа				
87	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (передний), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
88	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (изнутри), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
89	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой вперед по дуге (ура-маваши-гери), подхват изнутри перескоком, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
90	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, удар пяткой вперед по дуге (ура-маваши-гери) броски назад (с захватом руки и туловища), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
91	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, броски назад (обхватом туловища сзади, сбоку), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
92	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, зацеп голенью и стопой (обвивом), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
93	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

94	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу, перевороты и комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
95	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
96	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, удар ребром стопы наружу, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
97	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
98	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
99	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
100	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
101	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову,	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа				
102	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
103	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
104	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
105	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
106	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
107	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''		Опрос, наблюдение
108	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	борьбы стоя и лежа				
117	Сдача контрольных нормативов	2'		2'	Опрос, наблюдение
	Итого	216'	31'20''	184'40''	

Учебный план третьего года обучения

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
3	Перемещение, страховка, само страховка	6'	1'	5'	Опрос, наблюдение
4	Передвижения, страховка, само страховка	6'	1'	5'	Опрос, наблюдение
5	Защита, страховка, само страховка, борьба	8'	1'20''	6'40''	Опрос, наблюдение
6	Прямые удары, удары руками/ногами, борьба	22'	2'40''	19'20''	Опрос, наблюдение
7	Двойные прямые удары, удары руками/ногами, борьба	36'	6'	30'	Опрос, наблюдение
8	Серии прямых ударов, удары руками/ногами, борьба	38'	6'20''	31'40''	Опрос, наблюдение
9	Удары сбоку, удары руками/ногами, борьба	26'	3'20''	22'40''	Опрос, наблюдение
10	Удары снизу, удары руками/ногами, борьба	26'	3'20''	22'40''	Опрос, наблюдение
11	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу, борьба	60'	10'	50'	Опрос, наблюдение

12	Сдача контрольных нормативов	2'	-	2'	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216'	31'20''	194'40''	

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная) левосторонняя/ правосторонняя в промежуточных направлениях	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
3	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях страховка, самостраховка кувырок вперед через голову, пережат на спину	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
4	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, самостраховка падение вперед, падение на спину	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
5	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, самостраховка падение на бок	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
6	Передвижения: шаги вперед и назад со сменой позиции страховка, самостраховка пережат с одного бока на другой	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
7	Передвижения: в стороны со сменой позиции самостраховка падение на бок через партнера стоящего на четвереньках	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
8	Передвижения: двойные шаги, подскоки со сменой позиции страховка, самостраховка кувырок через плечо по диагонали	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
9	Защита: движением рук, ног, страховка, самостраховка кувырок через партнера стоящего на четвереньках	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
10	Защита: движением ног, рук, самостраховка кувырок через руки партнера	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

11	Защита: движением туловища страховка, самостраховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
12	Защита: движением туловища страховка, самостраховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
13	Прямые удары: в голову, в корпус – основной, прямой удар коленом, выведение из равновесия (сбивание назад вниз, сбивание вперед)	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
14	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпаде вперед, прямой удар ногой мае-гери (кэаге), сбивание назад, сбивание вправо вперед	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
15	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом, прямой удар ногой мае-гери (кэкоми), сбивание вправо вперед, сбивание вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
16	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе прямой удар ногой мае-гери, сбивание назад в сторону, сбивание в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
17	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия ногами (отклонение назад вправо, отклонение назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
18	Прямые удары: в голову, в корпус - на отклоне вправо, прямой удар коленом, отклонение влево назад, вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
19	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном, прямой удар коленом, наклонение вперед влево, наклонение влево, вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
20	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона, прямой удар ногой мае-гери, наклонение влево, вперед влево, отклонение вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
21	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия туловищем поворот направо, поворот налево, болевые приемы, приемы борьбы стоя и	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	лежа				
22	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
23	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
24	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка-основная), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
25	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка под обе ноги), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
26	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
27	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
28	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
29	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
30	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
31	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри)	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа				
32	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
33	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
34	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
35	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
36	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
37	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
38	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
39	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
40	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

41	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
42	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, зацеп стопой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
43	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
44	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (захватом руки и обхватом шей), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
45	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
46	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
47	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней подножки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
48	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
49	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые приемы, приемы борьбы	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	стоя и лежа				
50	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок захватом руки под плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
51	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
52	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
53	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
54	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней подножки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
55	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
56	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
57	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок захватом руки под плечо, болевые	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	приемы, приемы борьбы стоя и лежа				
58	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
59	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
60	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
61	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
62	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
63	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
64	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
65	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
66	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
67	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

68	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
69	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
70	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
71	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
72	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
73	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
74	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
75	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног вынося ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
76	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
77	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
78	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	лежа				
79	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
80	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног вынося ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
81	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
82	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
83	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
84	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
85	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
86	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
87	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (передний), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
88	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (изнутри),	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа				
89	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой вперед по дуге (ура-маваши-гери), подхват изнутри перескоком, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
90	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, удар пяткой вперед по дуге (ура-маваши-гери) броски назад (с захватом руки и туловища), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
91	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, броски назад (обхватом туловища сзади, сбоку), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
92	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, зацеп голенью и стопой (обвивом), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
93	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
94	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу, перевороты и комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
95	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

96	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, удар ребром стопы наружу, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
97	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
98	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
99	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
100	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
101	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
102	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
103	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов,	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

	комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа				
104	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
105	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
106	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
107	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
108	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
109	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
110	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение

111	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
112	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
113	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
114	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
115	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
116	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	2'	20''	1'40''	Опрос, наблюдение
117	Сдача контрольных нормативов	2'		2'	Опрос, наблюдение
	Итого	216'	31'20''	194'40''	

Содержание учебного плана

В программе отражаются понятийный и терминологический аппарат и методы для реализации физкультурно-спортивной программы БОЕВОЕ САМБО.

В процессе физкультурно-спортивного занятия используются две большие группы методов:

Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы.

Практические методы, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используется не стандартно. А постоянно приспособливается к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения.

К ним относятся прежде всего две основные группы:

Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный).

Метод разучивания по частям (расчленено-конструктивный).

При применении этих методов освоении движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы направленные на преимущественно на совершенствование двигательных качеств, структурируются в зависимости от характера упражнения, т.е. упражнение выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе занятия упражнение используется в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения занятие может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер.

Содержание

дополнительной образовательной программы первого года обучения:

Занятие №1

Тема: Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований, беседа о перспективе занятий борьбой, возможность ранней профориентации.

Теория: Рассказ об истории боевом самбо, правилах соревнований, техники безопасности на занятии (создателях борьбы самбо-Ощепкове, Харлампиеве. Создании борьбы САМБО, БОЕВОЕ-САМБО на основе национальных видов борьбы в начале 20 века), беседа о перспективе занятий, возможность ранней профориентации.

Практика: Беседа.

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Занятие №2

Тема: Боевые позиции: основная, фронтальная, боковая (выпрямленная, собранная), низкая, высокая

Теория: Рассказ о боевых позициях

Практика: Обучение принятия боевых позиций

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Занятие №3-5

Тема: Перемещение (тело перемещается в пространстве, стопы не отрываются от борцовского ковра. Перемещение во всех направлениях), передвижение, страховка(партнер помогает не травмироваться при падении после проведенного приема-придерживает товарища), самостраховка(при падении учении группируется и останавливает падение выставленной в сторону рукой, ногой)

Теория: Рассказ о перемещении во всех направлениях

Практика: Обучение перемещениям (в группе и индивидуально) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях, отклон назад, кувырок, перекат с бока на бок, падение на спину, набок.

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Занятие №6-8

Тема: Передвижение во всех направлениях, страховка, самостраховка

Теория: Рассказ передвижении во всех направлениях

Практика: Обучение перемещениям, передвижениям (в группе и индивидуально) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях, одиночные, двойные шаги, подскоки, перекаты, падение на бок, кувырок, падение на спину

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Занятие №9-11

Тема: Защита от прямых ударов, страховка, самостраховка

Теория: Рассказ о видах защиты от прямых ударов

Практика: Обучение видам защиты движением рук, ног, туловища, кувырок через партнера(подставка ладони, накладка ладони, отбив предплечьем), подсед, укло, шаг, выпад

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Занятие №12-22

Тема: Техника нанесение прямых ударов, страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Теория: Обучение технике нанесения прямых ударов(джеб -прямой удар в голову рукой, кросс-удар в голову рукой) , с уклоном туловища нанесение прямых ударов в туловище сопернику, болевые приемы (положение лежа -рычаг локтя через бедро)

Практика: технике нанесения прямых ударов технике нанесения прямых ударов в голову, туловище, страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Занятие №23-33

Тема: Техника выполнения и нанесения двойных ударов (защита от них), страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Теория: Рассказ о технике выполнения и нанесения двойных ударов (в голову, корпус, ударов «стоп»), правила защиты от них- подставки, перекрытия, отбивы, отходы, комбинированные защиты, выведение из равновесия.

Практика: Обучение технике выполнения и нанесения двойных ударов (защиты от них), страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Занятие №34-44

Тема: Техника нанесения серий прямых ударов руками/ногами: в голову, в корпус страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Теория: Рассказ о технике нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них)

Практика: Обучение технике нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, показательное выступление

Занятие № 45-50

Тема: Техника нанесения ударов сбоку (в голову) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы (ущемления)

Теория: Рассказ о технике нанесения ударов сбоку в голову (защита от них)

Практика: Обучение технике нанесения ударов сбоку в голову, (защита от них) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы (узел плеча)

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие № 51-56

Тема: Техника нанесения ударов снизу (корпус) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Теория: Рассказ о технике нанесения ударов снизу в корпус (защита от них)

Практика: Обучение технике нанесения ударов снизу в корпус (защита от них)

страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, показательное выступление, выполнение задания в парах. Боевая практика

Занятие №57-77

Тема: Сочетание прямых ударов руками/ногами, пяткой по дуге, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Теория: Рассказ о технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них) левой/правой рукой (защита -нырки, уклоны, подставки, отбивы)

Практика: Обучение технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них)

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №78

Тема: Сдача контрольных нормативов

Теория: Рассказ о необходимых правилах выполнения нормативов

Практика:

1. Бег 30 м, челночный бег 3*10, сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места, толкание ядра (1-5 кг), прыжки на скакалке за 1 минуту, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

2. Техника боевого самбо (комбинационный бой №1)

Форма контроля:- Сдача контрольных нормативов, опрос, наблюдение

Содержание

дополнительной образовательной программы второго года обучения:

Занятие №1

Тема: Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований

Теория: Рассказ об истории боевом самбо (рассказ о соревнованиях и о безоговорочной победе в г. Токио Советских самбистов над Японскими дзюдоистами), правилах соревнований, техники безопасности на занятии, перспективе занятий борьбой, профориентация учащихся.

Практика:-Беседа

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №2

Тема: Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная), низкая, высокая

Теория: Рассказ о боевых позициях

Практика: Обучение принятия боевых позиций

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №3-5

Тема: Перемещение во всех направлениях, страховка, самостраховка, кувырок по диагонали

Теория: Рассказ о перемещении во всех направлениях

Практика: Обучение перемещениям (в группе и индивидуально) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях, отклон назад, кувырок, падение на спину (с подскока)

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №6-8

Тема: Передвижение во всех направлениях, страховка, самостраховка, кувырок по диагонали

Теория: Рассказ передвигении во всех направлениях

Практика: Обучение перемещениям, передвижениям (в группе и индивидуально) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях, одиночные, двойные шаги, подскоки, перекаты, падение на бок, кувырок по диагонали, падение на спину

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №9-12

Тема: Защита от прямых ударов, страховка, самостраховка, падение на спину после захвата ног партнером спереди и со спины

Теория: Рассказ о видах защиты от прямых ударов

Практика: Обучение видам защиты движением рук, ног, туловища, кувырок через партнера (подставка, накладка, отбив, блок, перекрытие, отскок, шаг), падение с кален, падение с разворота

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, показательное выступление, боевая практика.

Занятие №13-23

Тема: Техника нанесение прямых ударов, страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, удары в подскоке (руки/ноги)

Теория: Обучение технике нанесения прямых ударов

Практика: технике нанесения прямых ударов технике нанесения прямых ударов в голову, туловище, страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, показательные выступления, соревнования.

Занятие №24-41

Тема: Техника выполнения и нанесения двойных ударов (защита от них), страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, удары в подскоке (руки/ноги), задняя подножка под две ноги

Теория: Рассказ о технике выполнения и нанесения двойных ударов (в голову, корпус, ударов «стоп»), правила защиты от них.

Практика: Обучение технике выполнения и нанесения двойных ударов (защиты от них), страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №42-60

Тема: Техника нанесения серий прямых ударов руками/ногами: в голову, в корпус страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, удары в подскоке (руки/ноги), броски через голову

Теория: Рассказ о технике нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них)

Практика: Обучение технике нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы-рычаг локтя.

(Форма контроля:- Опрос, наблюдение, показательные выступления, соревнования

Занятие № 61-73

Тема: Техника нанесения ударов сбоку (в голову) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, подсечки

Теория: Рассказ о технике нанесения ударов сбоку в голову (защита от них)

Практика: Обучение технике нанесения ударов сбоку в голову, (защита от них) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, показательные выступления, соревнования

Занятие № 74-86

Тема: Техника нанесения ударов снизу (корпус) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, подсечки, проходы в ноги, захваты ног

Теория: Рассказ о технике нанесения ударов снизу в корпус (защита от них)

Практика: Обучение технике нанесения ударов снизу в корпус (защита от них) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №87-116

Тема: Сочетание прямых ударов руками/ногами, пяткой по дуге, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, проходы в ноги, захваты ног, удары ногой по дуге

Теория: Рассказ о технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них) левой/правой рукой

Практика: Обучение технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них)

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, показательные выступления, соревнования

Занятие №117

Тема: Подведение итогов за второй год обучения. Сдача контрольных нормативов

Теория: Рассказ о необходимых правилах выполнения нормативов

Практика:

1. Бег 30 м, челночный бег 3*10, сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места, толкание ядра (1-5 кг), прыжки на скакалке за 1 минуту, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

2. Техника боевого самбо (комбинационный бой №1;2)

Форма контроля:- Сдача контрольных нормативов, опрос, наблюдение, соревнования.

Содержание

дополнительной образовательной программы третьего года обучения:

Занятие №1

Тема: Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований

Теория: Рассказ об истории боевом самбо, изменениях в правилах соревнований, перспективе развития боевого самбо, техники безопасности на занятии, перспективе занятий самбо, поступление в Училища и ВУЗы Олимпийского резерва, профориентации учащихся.

Практика: - Беседа

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №2

Тема: Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная), низкая, высокая, изменение позиции по уровням и на противоположные, как победить меняя позиции

Теория: Рассказ о боевых позициях

Практика: Обучение принятия боевых позиций

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №3-5

Тема: Перемещение, передвижение во всех направлениях, страховка, с изменением темпа схватки. Самостраховка, кувырок по диагонали с прыжка

Теория: Рассказ о перемещении во всех направлениях

Практика: Обучение перемещениям, передвижениям (в группе и индивидуально) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях, отклон назад, кувырок с прыжка

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №6-8

Тема: Передвижение во всех направлениях, страховка, самостраховка, кувырок по диагонали со сменой темпа и направления движения

Теория: Рассказ передвижении во всех направлениях

Практика: Обучение перемещениям, передвижениям (в группе и индивидуально) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях, одиночные, двойные шаги, подскоки, перекаты, падение на бок, кувырок, курок по диагонали

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №9-12

Тема: Защита от прямых ударов, страховка, самостраховка, падение на спину со спины партнера

Теория: Рассказ о видах защиты от прямых ударов после попытки проведения броска

Практика: Обучение видам защиты движением рук, ног, туловища, кувырок через партнера, контприемам

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №13-23

Тема: Техника нанесение прямых ударов, страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, удары в подскоке (руки/ноги)

Теория: Обучение технике нанесения прямых ударов

Практика: технике нанесения прямых ударов технике нанесения прямых ударов в голову, туловище, страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы
Форма контроля:- Опрос, наблюдение, показательные выступления

Занятие №24-41

Тема: Техника выполнения и нанесения двойных ударов (защита от них), страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, удары в подскоке (руки/ноги), задняя подножка под две ноги

Теория: Рассказ о технике выполнения и нанесения двойных ударов (в голову, корпус, ударов «стоп»), правила защиты от них.

Практика: Обучение технике выполнения и нанесения двойных ударов (защиты от них), страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №42-60

Тема: Техника нанесения серий прямых ударов руками/ногами: в голову, в корпус страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, удары в подскоке (руки/ноги), броски через голову

Теория: Рассказ о технике нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них)

Практика: Обучение технике нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, соревнования

Занятие № 61-73

Тема: Техника нанесения ударов сбоку (в голову) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, подсечки

Теория: Рассказ о технике нанесения ударов сбоку в голову (защита от них)

Практика: Обучение технике нанесения ударов сбоку в голову, (защита от них) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, боевая практика, соревнования

Занятие № 74-86

Тема: Техника нанесения ударов снизу (корпус) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, подсечки, проходы в ноги, захваты ног

Теория: Рассказ о технике нанесения ударов снизу в корпус (защита от них)

Практика: Обучение технике нанесения ударов снизу в корпус (защита от них) страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, захват ног, защита от захвата ног

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, боевая практика, соревнования

Занятие №87-116

Тема: Сочетание прямых ударов руками/ногами, пяткой по дуге, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус страховка, самостраховка, борьба стоя лежа, болевые приемы, проходы в ноги, захваты ног, удары ногой по дуге

Теория: Рассказ о технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них) левой/правой рукой

Практика: Обучение технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них)

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, боевая практика, соревнования

Занятие №117

Тема: Сдача контрольных нормативов

Теория: Рассказ о необходимых правилах выполнения нормативов

Практика:

1. Бег 30 м, челночный бег 3*10, сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места, толкание ядра (1-5 кг), прыжки на скакалке за 1 минуту, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

2. Техника боевого самбо (комбинационный бой №1;2;3)

Форма контроля:- Сдача контрольных нормативов, опрос, соревнования, наблюдение.

Планируемые результаты.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны знать:

- историю развития самбо (зарождение из национальной борьбы разных народов, создатели боевого самбо-Харлампиев, Ощепков, видом спорта боевое самбо стало в начале 20 века, разделы –спортивный, боевой, прикладной);
- название оборудования, инвентаря, экипировки, приемы, удары, защиты(основные приемы борьбы лежа)борцовский ковер, чучело для отработки бросков, куртка самбовка, шорты, самбовки (обувь)ударов, название стоек, название направлений действий, правила соревнований, (время схватки, обязанности секундантов, борца, рефери на татами, боковых судей, врача, правила судейства);
- правила гигиены (ногти на пальцах рук аккуратно подстрижены, форма выстирана, чистая (обувь), капа помыта (защита зубов), иметь свое полотенце);

должны уметь:

- выполнять перемещения, передвижения, сохранять и выполнять удары из фронтальной стойки, из боевой боковой стойки, выполнять удары при движении вперед, уметь выполнять защитные удары и движения ногами, туловищем, руками, работать в паре, кувырки, самостраховку, выведение из равновесия, удержания, болевые приемы..

К концу второго года обучения, обучающиеся должны знать:

- историю развития боевого самбо, тенденции современного боевого самбо;
- технические приемы (технику выполнения атакующих и контратакующих ударов, защиты, бросков, защит, контр бросков, особенности борьбы в стойке, броски из стойки, перемещений, передвижения во время поединка);
- работу на разных дистанциях в оборонительном и наступательном схватках;
- правила судейства и организации соревнований, приемы оказания

доврачебной медицинской помощи при травмах (не тревожить пострадавшего, пригласить медицинского работника...);

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- свободно передвигаться во время схватки, поединка, контролировать соперника, анализировать ситуацию и успеть выполнить правильные контрприемы.

***К концу третьего года обучения*, обучающиеся ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- методы самоконтроля физического состояния и приемы оказания первой помощи при травмах;
- методы и средства достижения желаемого результата с наименьшими потерями для себя во время поединка, используя разные методы и формы ведения схватки (агрессивный-атакующий, контратакующий, в спокойном темпе)

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- выполнять все способы защит;
- уметь работать в атаке и контратаке, перемещаться и передвигаться используя элементы защиты и обманные (финтующие) движения; уметь секундировать;
- уметь осуществлять боковое судейство;
- уметь осуществлять обязанности рефери, судьи на борцовском ковре, адекватно реагировать на мгновенно меняющуюся ситуация в бою.

Компетенции и личностные качества

сформированные и развитые у детей в результате занятий по общеобразовательной общеразвивающей программе позволяют повысить мотивацию к изучаемому предмету и развить способности и умения действовать в неопределенных, быстро меняющихся или даже хаотичных ситуациях, решая задачи достигая результата.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностным результатом по итогам освоения общеобразовательной общеразвивающей программы является повышение навыков здорового образа жизни, общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, воспитание нравственных, личностных компетенций.

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися на базе одного предмета способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в других жизненных ситуациях.

Предметные результаты включают в себя: освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета специфические умения для данной предметной области, которые позволяют получить новые знания в рамках этого учебного предмета (принципы построения учебного занятия, знать и понимать технические термины предмета для того чтобы эти знания помогли в усвоении и получении новых знаний при самостоятельном, дополнительном изучении предмета по средством чтения специальной литературы, по средством использования глобальной сети и иных технических средств коммуникации).

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

Календарный учебный график первого года обучения

1 год обучения:

количество учебных недель - 39,

количество учебных дней – 78,

продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа,

даты начала и окончания учебных периодов – 15 сентября по 31 мая.

№ занятия п/п	Число, Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	01.09 05.09	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая	2'	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
2.	06.09 07.09	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая	2'	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная) левосторонняя/ правосторонняя в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
3.	08.09 12.09	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях страховка, само страховка кувырок вперед через голову, перекал на спину	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
4.	13.09 14.09	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, само страховка падение вперед, падение на спину	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
5.	15.09 19.09	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, само страховка падение на бок	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
6.	20.09 21.09	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: шаги вперед и назад со сменой позиции страховка, само страховка перекал с одного бока на другой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
7.	22.09 26.09	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: в стороны со сменой позиции само страховка падение на бок через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
8.	27.09 28.09	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: двойные шаги, подскоки со сменой позиции страховка, само страховка кувырок через плечо по диагонали	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
9.	29.09 03.10	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением рук, ног, страховка, само страховка кувырок через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
10.	04.10 05.10	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением ног, рук, само страховка кувырок через руки партнера	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
11.	06.10 10.10	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением туловища страховка, само страховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
12.	11.10 12.10	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – основной, прямой удар коленом, выведение из равновесия (сбивание назад вниз, сбивание вперед)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
13.	13.10 17.10	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпад вперед,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					прямой удар ногой мае-гери (кэаге), сбивание назад, сбивание вправо вперед		ение
14.	18.10 19.10	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом, прямой удар ногой мае-гери (кэкоми), сбивание вправо вперед, сбивание вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
15.	20.10 24.10	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе прямой удар ногой мае-гери, сбивание назад в сторону, сбивание в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
16.	26.10 25.10	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия ногами (отклонение назад вправо, отклонение назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
17.	27.10 31.10	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус - на отклоне вправо, прямой удар коленом, отклонение влево назад, вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
18.	01.11 02.11	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном, прямой удар коленом, наклонение вперед влево, наклонение влево, вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
19.	03.11 07.11	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона, прямой удар ногой мае-гери, наклонение влево, вперед влево, отклонение вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
20.	08.11 09.11	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия туловищем поворот направо, поворот налево, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
21.	10.11 14.11	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
22.	15.11 16.11	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
23.	17.11 21.11	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка-основная), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
24.	22.11	16.00-18.00	Групповая,	2	Двойные прямые удары:	ЦДТ № 4	Опрос,

	23.11	16.00-18.00	фронтальная		левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка под обе ноги), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	к.6	наблюдение
25.	24.11 28.11	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
26.	29.11 30.11	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
27.	01.12 05.12	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
28.	06.12 07.12	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
29.	08.12 12.12	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
30.	13.12 14.12	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
31.	15.12 19.12	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
32.	20.12 21.12	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
33.	22.12 26.12	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
34.	27.12 28.12	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, зацеп стопой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

35.	29.12 09.01	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
36.	10.01 11.01	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (захватом руки и обхватом шей), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
37.	12.01 16.01	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
38.	17.01 18.01	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
39.	19.01 23.01	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней подножки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
40.	24.01 25.01	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
41.	26.01 30.01	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
42.	31.01 01.02	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэакоми, бросок захватом руки под плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
43.	02.02 06.02	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэакоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

44.	07.02 08.02	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
45.	09.02 13.02	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
46.	14.02 15.02	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
47.	16.02 20.02	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
48.	21.02 22.02	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
49.	28.02 27.02	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
50.	28.02 01.03	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
51.	02.03 06.03	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
52.	07.03 13.03	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног вынося ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
53.	09.03 13.03	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
54.	14.03 15.03	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
55.	16.03 20.03	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
56.	21.03 22.03	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
57.	23.03 27.03	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (передний), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
58.	28.03 29.03	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (изнутри), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
59.	30.03 03.04	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой вперед по дуге (ура-маваши-гери), подхват изнутри перескоком, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
60.	04.04 05.04	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, удар пяткой вперед по дуге (ура-маваши-гери) броски назад (с захватом руки и туловища), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
61.	06.04 10.04	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, броски назад (обхватом туловища сзади, сбоку), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
62.	11.04 12.04	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, зацеп голенью и стопой (обвивом), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
63.	13.04 17.04	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
64.	18.04 19.04	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					стопы наружу, перевороты и комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
65.	20.04 24.04	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
66.	25.04 26.04	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, удар ребром стопы наружу, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
67.	27.04 03.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
68.	02.05 03.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
69.	04.05 08.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
70.	11.05 10.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
71.	11.05 15.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
72.	16.05 17.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
73.	18.05 22.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
74.	23.05 24.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
75.	25.05 29.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
76.	30.05 31.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
77.		16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
78.	30.05 31.05	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная, индивидуальная	2'	Сдача контрольных нормативов	ЦДТ № 4 к.6	Сдача контрольных нормативов
			Итого	156'			

Календарный учебный график второго года обучения

2 год обучения:

количество учебных недель -39,

количество учебных дней – 117,

продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа,

даты начала и окончания учебных периодов – 1 сентября по 31 мая.

№ занятия п/п	Число, Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	03.09 03.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа

2.	05.09 05.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная) левосторонняя/ правосторонняя в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
3.	07.09 07.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях страховка, само страховка кувырок вперед через голову, пережат на спину	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
4.	10.09 10.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, само страховка падение вперед, падение на спину	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
5.	12.09 12.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, само страховка падение на бок	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
6.	14.09 14.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: шаги вперед и назад со сменой позиции страховка, само страховка пережат с одного бока на другой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
7.	17.09 17.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: в стороны со сменой позиции само страховка падение на бок через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
8.	19.09 19.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: двойные шаги, подскоки со сменой позиции страховка, само страховка кувырок через плечо по диагонали	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
9.	21.09 21.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением рук, ног, страховка, само страховка кувырок через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
10.	24.09 24.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением ног, рук, само страховка кувырок через руки партнера	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
11.	26.09 26.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением туловища страховка, само страховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
12.	28.09 28.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Защита: движением туловища страховка, само страховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
13.	01.10 01.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – основной, прямой удар коленом, выведение из равновесия (сбивание назад вниз, сбивание вперед)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
14.	03.10 03.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпад вперед, прямой удар ногой мае-гери (кэаге), сбивание назад, сбивание вправо вперед	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
15.	05.10 05.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом, прямой удар ногой мае-гери (кэкоми), сбивание вправо вперед, сбивание вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
16.	08.10 08.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе прямой удар ногой мае-гери, сбивание назад в сторону, сбивание в сторону, болевые приемы,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					приемы борьбы стоя и лежа		
17.	10.10 10.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия ногами (отклонение назад вправо, отклонение назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
18.	12.10 12.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус - на отклоне вправо, прямой удар коленом, отклонение влево назад, вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
19.	15.10 15.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном, прямой удар коленом, наклонение вперед влево, наклонение влево, вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
20.	17.10 17.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона, прямой удар ногой мае-гери, наклонение влево, вперед влево, отклонение вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
21.	19.10 19.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия туловищем поворот направо, поворот налево, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
22.	22.10 22.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
23.	24.10 24.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
24.	26.10 26.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка-основная), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
25.	29.10 29.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка под обе ноги), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
26.	31.10 31.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
27.	02.11 02.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
28.	05.11 05.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
29.	07.11 07.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
30.	09.11 09.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
31.	12.11 12.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
32.	14.11 14.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
33.	16.11 16.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
34.	19.11 19.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
35.	21.11 21.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
36.	23.11 23.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
37.	26.11 26.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

38.	28.11 28.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
39.	30.11 30.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
40.	03.12 03.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
41.	05.12 05.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
42.	07.12 07.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, зацеп стопой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
43.	10.12 10.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
44.	12.12. 12.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (захватом руки и обхватом шей), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
45.	14.12 14.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
46.	17.12 17.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
47.	19.12 19.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней подножки, болевые приемы,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа

					приемы борьбы стоя и лежа		
48.	21.12 21.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
49.	24.12 24.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
50.	26.12 26.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок захватом руки под плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
51.	28.12 28.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
52.	31.12 31.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
53.	09.01 09.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
54.	11.01 11.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней подножки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
55.	14.01 14.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
56.	16.01 16.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
57.	18.01 18.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэакоми, бросок захватом руки под плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
58.	21.01 21.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэакоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
59.	23.01 23.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
60.	25.01 25.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
61.	28.01 28.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
62.	30.01 30.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
63.	01.02 01.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
64.	04.02 04.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
65.	06.02 06.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
66.	08.02 08.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
67.	11.02 11.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
68.	13.02 13.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка),	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
69.	15.02 15.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
70.	18.02 18.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
71.	20.02 20.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
72.	22.02 22.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
73.	25.02 25.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
74.	27.02 27.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
75.	01.03 01.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног вынося ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
76.	04.03 04.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
77.	06.03 06.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
78.	11.03 11.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
79.	11.03 11.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
80.	13.03 13.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног вынося ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		ение
81.	15.08 15.08	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
82.	18.03 18.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
83.	20.03 20.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
84.	22.03 22.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
85.	25.03 25.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
86.	27.03 27.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
87.	29.03 29.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (передний), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
88.	01.04 01.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширо-маваши-гери), подхваты (изнутри), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
89.	03.04 03.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой вперед по дуге (ура-маваши-гери), подхват изнутри перескоком, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
90.	05.04 05.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, удар пяткой вперед по дуге (ура-маваши-гери) броски назад (с	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					захватом руки и туловища), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
91.	08.04 08.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, броски назад (обхватом туловища сзади, сбоку), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
92.	10.04 10.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, зацеп голенью и стопой (обвивом), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
93.	12.04 12.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
94.	15.04 15.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу, перевороты и комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
95.	17.04 17.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
96.	19.04 19.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, удар ребром стопы наружу, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
97.	22.04 22.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
98.	24.04 24.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					приемы борьбы стоя и лежа		
99.	26.04 26.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
100.	29.04 29.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
101.	29.04 29.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
102.	03.05 03.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
103.	06.05 06.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
104.	08.05 08.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
105.	10.05 10.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
106.	13.05 13.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
107.	15.05	14.00-16.00	Групповая	2'	Сочетание прямых ударов, с	ЦДТ № 4	Опрос,

	15.05	18.00-20.00			ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	к.6	наблюдение
108.	17.05 17.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
109.	20.05 20.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
110.	22.05 22.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
111.	24.05 24.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
112.	27.05 27.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
113.	29.05 29.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
114.	31.05 31.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
115.		16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
116.		14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
117.	31.05 31.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная, индивидуальная	2'	Сдача контрольных нормативов	ЦДТ № 4 к.6	Сдача контрольных нормативов
			Итого	234'			

Календарный учебный график третьего года обучения

3 год обучения

количество учебных недель - 39,

количество учебных дней – 117,

продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа,

даты начала и окончания учебных периодов – 1 сентября по 31 мая.

№ занятия п/п	Число, Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	01.09 01.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
2.	04.09 04.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная) левосторонняя/ правосторонняя в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
3.	06.09 06.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях страховка, само страховка кувырок вперед через голову, перекал на спину	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
4.	08.09 08.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, само страховка падение вперед, падение на спину	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
5.	11.09 11.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево страховка, само страховка падение на бок	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
6.	13.09 13.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: шаги вперед и назад со сменой позиции страховка, само страховка перекал с одного бока на другой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
7.	15.09 15.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: в стороны со сменой позиции само страховка падение на бок через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
8.	18.09 18.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: двойные шаги, подскоки со сменой позиции страховка, само страховка	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					кувырок через плечо по диагонали		
9.	20.09 20.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением рук, ног, страховка, само страховка кувырок через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
10.	22.09 22.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением ног, рук, само страховка кувырок через руки партнера	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
11.	25.09 25.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением туловища страховка, само страховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
12.	27.09 27.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Защита: движением туловища страховка, само страховка падение на спину через партнера стоящего на четвереньках	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
13.	29.09 29.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – основной, прямой удар коленом, выведение из равновесия (сбивание назад вниз, сбивание вперед)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
14.	02.10 02.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпад вперед, прямой удар ногой мае-гери (кэаге), сбивание назад, сбивание вправо вперед	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
15.	04.10 04.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом, прямой удар ногой мае-гери (кэкоми), сбивание вправо вперед, сбивание вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
16.	06.10 06.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе прямой удар ногой мае-гери, сбивание назад в сторону, сбивание в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
17.	09.10 09.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия ногами (отклонение назад вправо, отклонение назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
18.	11.10 11.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус - на отклоне вправо, прямой удар коленом, отклонение влево назад, вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
19.	13.10 13.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном, прямой удар коленом, наклонение вперед влево, наклонение влево, вправо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
20.	16.10 16.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона, прямой удар ногой мае-гери, наклонение влево, вперед влево, отклонение вправо назад, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
21.	18.10	14.00-16.00	Групповая,	2'	Прямые удары: в голову, в	ЦДТ № 4	Опрос,

	18.10	18.00-20.00	фронтальная		корпус – на подседе, прямой удар ногой мае-гери, выведение из равновесия туловищем поворот направо, поворот налево, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	к.6	наблюдение
22.	20.10 20.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
23.	23.10 23.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке, прямой удар ногой мае-гери, поворот налево кругом, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
24.	25.10 25.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка-основная), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
25.	27.10 27.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка под обе ноги), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
26.	30.10 30.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
27.	01.11 01.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
28.	03.11 03.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
29.	06.11 06.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
30.	08.11 08.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
31.	10.11 10.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					лежа		
32.	13.11. 13.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
33.	15.11 15.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
34.	17.11 17.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (задняя подножка зацепом голенью), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
35.	20.11 20.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (маваши-гери), броски (переход на подхват от задней подножки), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
36.	22.11 22.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
37.	24.11 24.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову, удар ногой по дуге (лоу-кик), броски (передняя подножка с колена), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
38.	27.11 27.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), броски (зацеп изнутри основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
39.	29.11 29.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус, удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп изнутри скручиванием, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
40.	01.12 01.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
41.	04.12 04.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп», удар ногой по дуге (сочетание ударов мае-гери, лоу-кик), зацеп снаружи, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
42.	06.12 06.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					сторону йоко-гери-кэаге, зацеп стопой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
43.	08.12 08.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (основной вариант), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
44.	11.12 11.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (захватом руки и обхватом шей), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
45.	13.12 13.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
46.	15.12 15.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
47.	18.12 18.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней подножки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
48.	20.12 20.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
49.	22.12 22.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэакоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
50.	25.12 25.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэакоми, бросок захватом руки под плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
51.	27.12 27.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
52.	29.12 29.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэаге, броски через спину (с отходом назад), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
53.	08.01 08.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом руки на плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
54.	10.01 10.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом руки и одежды на груди переходом от задней подножки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
55.	12.01 12.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину захватом одежды на груди и руки, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
56.	15.01 15.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову, удар ногой в сторону йоко-гери-кэкоми, бросок через спину с захватом одной рукой, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
57.	17.01 17.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок захватом руки под плечо, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
58.	19.01 19.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
59.	22.01 22.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
60.	24.01 24.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона сочетание ударов в	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа

					сторону йоко-гери-кэаге и йоко-гери-кэкоми, бросок через голову, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
61.	26.01 26.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
62.	29.01 29.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
63.	31.01 31.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
64.	02.02 02.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
65.	05.02 05.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
66.	07.02 07.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой в голову, удар ногой назад уширо-гери, подсад голени, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
67.	09.02 09.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, передняя подсечка, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
68.	12.02 12.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
69.	14.02 14.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
70.	16.02 16.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
71.	19.02 19.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: левой по туловищу, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка под вперед выставленную ногу), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
72.	21.02 21.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		ение
73.	26.02 26.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары сбоку: в подскоке, удар ногой назад уширо-гери, подсады и подсечки (боковая подсечка в такт шага), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
74.	26.02 26.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
75.	28.02 28.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног вынося ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
76.	02.03 02.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
77.	05.03 05.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
78.	07.03 07.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
79.	09.03 09.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову, удар ногой назад уширо-гери, бросок захвата ног спереди, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
80.	12.03 12.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову, сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом обеих ног вынося ноги в сторону, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
81.	14.02 14.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, броски через плечи (мельница), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
82.	16.03 16.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
83.	19.03 19.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
84.	21.03	14.00-16.00	Групповая	2'	Удары снизу: правой в	ЦДТ № 4	Опрос,

	21.03	18.00-20.00			туловище сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад броски через плечи с падением, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	к.6	наблюдение
85.	23.03 23.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
86.	26.03 26.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке сочетание ударов ногами в сторону, ударов назад, бросок захватом за пятку, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
87.	28.03 28.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширмаваши-гери), подхваты (передний), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
88.	30.03 30.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой назад по дуге (уширмаваши-гери), подхваты (изнутри), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
89.	02.04 02.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк), удар пяткой вперед по дуге (урамаваши-гери), подхват изнутри перескоком, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
90.	04.04 04.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, удар пяткой вперед по дуге (урамаваши-гери) броски назад (с захватом руки и туловища), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
91.	06.04 06.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу, сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, броски назад (обхватом туловища сзади, сбоку), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
92.	09.04 09.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу сочетание ударов пяткой назад, перед по дуге, зацеп голенью и стопой (обвивом), болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
93.	11.04 11.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову сочетание	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					ударов пяткой назад, перед по дуге, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
94.	13.04 13.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу, перевороты и комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
95.	16.04 16.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
96.	18.04 18.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, удар ребром стопы наружу, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
97.	20.04 20.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
98.	23.04 23.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
99.	25.04 25.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
100.	27.04 27.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
101.	30.04 30.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа		
102.	02.05 02.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
103.	04.05 04.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
104.	07.05 07.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
105.	11.05 11.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
106.	11.05 11.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
107.	14.05 14.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
108.	16.05 16.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
109.	18.05 18.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					приемы борьбы стоя и лежа		
110.	21.05 21.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
111.	23.05 23.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
112.	25.05 25.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
113.	28.05 28.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
114.	30.05 30.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
115.		14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов, комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
116.		16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой, комбинации из разноименных ударов комбинации из бросков, броски через бедро, болевые приемы, приемы борьбы стоя и лежа	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
117.	30.05 30.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная индивидуальная	2'	Сдача контрольных нормативов	ЦДТ № 4 к.6	Сдача контрольных нормативов
			Итого	234'			

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Физкультурно-спортивный класс,

- Борцовский ковер (напольное покрытие-дадянг)
- Канат (шест) для лазания вверх, вниз
- Ткань для лазания вверх, вниз
- Зеркала
- Чучело для отработки бросков
- Боксерские груши
- Боксерские мешки
- Пневматические груши
- Резиновые игрушки
- Утяжелители
- Скакалки
- Спортивные перчатки
- Боевые перчатки
- Бинты (для защиты кистей занимающихся)
- Шлема (для защиты головы)
- Капы (для защиты челюсти)
- Самбовка
- Защита голени
- Защита паха
- Лапы
- Гири
- Гантели
- Штанги
- Кувалда
- Турник
- Шведская стенка
- иные физкультурно-спортивные приспособления и тренажеры.

Информационное обеспечение

Мультимедийное оборудование.

Аудио, видео, фото, интернет источники.

Наглядные пособия:

- фотографии
- информационные плакаты
- справочники
- книги
- иллюстрированный материал.

Кадровое обеспечение

Педагог Е.В. Маркина, педагог первой квалификационной категории, имеет высшее педагогическое образование, полученное в УлГПИ имени И.Н. Ульянова, факультет физической культуры.

Вице-Президент Ульяновской городской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация Смешанных Боевых Искусств ММА».

Инструктор по боевому самбо, Федерации Боевого Самбо, г. Санкт-Петербурга Северо-западного Федерального округа.

Двукратный чемпион Ульяновской области по КУДО в абсолютной весовой категории.

Трехкратный призер Ульяновской области по КУДО в абсолютной весовой категории.

4-КЮ (степень) по КУДО.

КМС по легкой атлетике.

Принимает участие в организации и проведении соревнований разного уровня.

Осуществляет руководство соревнований, являюсь главным судьей соревнований.

Осуществляет судейскую деятельность.

Организует и проводит с обучающимися спортивные сборы.

Организует и проводит соревнования и боевую практику для обучающихся на выезде за пределами региона.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

программа предполагает проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики, аналитический материал, видеозапись, фото, грамота, диплом, журнал посещаемости, присвоением спортивных разрядов. Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки результатов сдачи итоговых нормативов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Аналитический материал, фото, видеозапись, грамоты, дипломы, благодарственные письма, кубки, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях соответствующих уровню подготовленности учащегося.

Оценочные материалы

Программа предполагает проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики. Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки результатов сдачи итоговых нормативов.

По выделенным критериям и показателям определяется уровень усвоения программы (Табл. №1, №2).

Критерии и параметры диагностики

Входящая, промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (за исключением теоретических знаний), что обусловлено цикличностью построения образовательного процесса. Ниже в таблице отражены критерии и параметры. Теоретические знания определяются тестированием.

Таблица 2

Критерии и параметры диагностики

уровень	низкий	средний	высокий
Критерии			
Первый год обучения			
1. Гибкость (выполнение наклонов из положения стоя с касанием пола ладонями)	Достает руками до щиколоток	Достает кончиками пальцев до пола	Достает ладонями до пола
2. Точность (оценивается точность прямого левого (правого) удара в голову, 20 квадратов)	Попадания в 1,9, 12, 20 квадраты; с большим промежутком времени после команды	Попадания в 2, 3, 5, 7, 11, 14, 16, 18 квадраты; с небольшим промежутком времени после команды	Попадания в 4, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 19 квадраты; сразу после команды
3. Ловкость (выполнение по периметру 4х6 м беговых заданий с нанесением удара с разной силой и с разных дистанций по специальным разметкам с последующим передвижением за 1 минуту)	Не чувствует дистанцию и силу атакующего удара	Не чувствует дистанцию, но контролирует силу удара	Контролирует дистанцию и силу ударов
Скорость освоения практической части программы	Требуются дополнительные занятия	Усвоение согласно учебно-тематическому плану	Осваивает за меньшее количество часов предусмотренных программой
Теоретические занятия	3-6 баллов (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился со всеми заданиями)	7-10 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки)	11-15 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов, задания выполнены полностью без ошибок)

Критерии \ уровень	низкий	средний	высокий
Второй год обучения			
1. Гибкость (выполнение наклонов из положения сидя на полу)	Достает ладонями до щиколоток	Достает пальцами до пальцев ног	Достает пальцами дальше пальцев ног не менее 5-10 см
2. Точность (оценивается точность левого и правого бокового ударов в голову. 8 квадратов размером 5x5 см. - толчок двумя ногами, прыжок вперед, назад, вправо, влево и в исходную позицию - удар)	Попадания в 1 и 2 квадраты; с большим промежутком времени после команды	Попадание во 2 и 4 квадраты; с небольшим промежутком времени после команды	Попадания в 7 и 8 квадраты; без замедления сразу после команды
3. Ловкость (выполнение ударов различной силы по силуэту соперника, нанесенного на подвижный боксерский мешок, перемещаемый влево-вправо)	Не чувствует дистанцию, не попадает точно в цель	Не чувствует дистанцию, попадает в цель, но не каждый удар	Чувствует дистанцию, каждый удар достигает цель
Скорость освоения практической части программы	Требуются дополнительные занятия	Усвоение согласно учебно-тематическому плану	Осваивает за меньшее количество часов предусмотренных программой
Теоретические занятия	3-6 баллов (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или совсем не справился с заданиями)	7-10 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки)	11-15 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов, задания выполнены полностью без ошибок)

уровень	низкий	средний	высокий
Критерии			
Третий год обучения			
1. Гибкость (выполнение наклонов из положения стоя с касанием пола ладонями)	Достает руками до щиколоток	Достает кончиками пальцев до пола	Достает ладонями до пола
2. Точность (оценивается точность левого и правого ударов снизу) Мишень передвигается влево-вправо. 19 квадратов размером 5x5 см	Попадания в 1 и 2 квадраты; с большим промежутком времени после команды	Попадание во 2 и 4 квадраты; с небольшим промежутком времени после команды	Попадания в 7 и 8 квадраты; без замедления сразу после команды
3. Ловкость (выполнение серии атакующих действий с изменением скорости: три удара - в первую из указанных зон со средней скоростью; два - с максимальной; два - в следующую зону со средней скоростью; три - с максимальной)	Не контролирует уровни зоны атаки и скорость нанесения ударов	Контролирует уровни указанных зон, но не контролирует скорость (ритм) атакующих ударов	Хорошо ориентируется по указанным зонам и выдерживает заданный ритм ударов
Скорость освоения практической части программы	Требуются дополнительные занятия	Усвоение согласно учебно-тематическому плану	Осваивает за меньшее количество часов предусмотренных программой
Теоретические занятия	3-6 баллов (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями)	7-10 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки)	11-15 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов, задания выполнены полностью без ошибок)

Критерии оценивания теоретических знаний:

5 баллов - справился с заданием без помощи педагога;

4 балла - справился с заданием с помощью педагога или допустил одну ошибку;

3 балла - справился частично с заданием

Диагностика обучаемости предполагает постоянную обратную связь: педагог-учащийся, учащийся-педагог.

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы. Результаты диагностики позволяют при высоких показателях перевести обучающегося из группы первого года обучения в группу второго года обучения и т.д.

Методические материалы

Особенностью организации образовательного процесса является очная форма обучения

Методы обучения:

1. Словесный метод обучения:

Устное изложение материала, рассказ, лекции, беседы, работа с учебником (для передачи учебной информации).

2. Наглядный метод обучения:

Показ педагогом выполнения конкретного упражнения, образное восприятие. Применение наглядного пособия и технических средств ,демонстрация фото, видеоматериалов.

3. Практический метод обучения:

Упражнения, практические упражнения, дидактические игры. Выполнение упражнения в статическом положении, в движении индивидуально, с партнером, в группе.

4. Объяснительно – иллюстративный метод обучения:

Педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а обучающиеся, а учащиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти эту информацию. Дети воспринимают и усваивают готовую информация

5. Репродуктивный метод обучения (инструктивно - репродуктивный метод, включает в себя инструктаж):

Способ организации деятельности обучающихся по неоднократному воспроизведению сообщенных им знаний и показанных способов действий. Учащиеся воспроизводят полученные знания и основные способы деятельности.

6. Частично-поисковый или «эвристический» метод обучения, метод пи котором преподаватель выдвигает проблему, ставит задачу и организует участие обучающихся в выполнении отдельных шагов поиска в решении проблемы (задачи).

7. Исследовательский – проблемный способ организации деятельности обучающихся, который основан на получении информации путем решения теоретических и практических проблем в создающихся в силу этого проблемных ситуациях (проблемная ситуация, это познавательная задача, которая характеризуется противоречием между имеющимися знаниями, умениями,

отношениями и предъявляемым требованием, например; бой против двух соперников.

Выбрать манеру ведения боя, скорость передвижения, оптимальную технику передвижения, менее энерго затратные приемы (удары).

8. Игровой метод – игра как метод обучения (в правилах игры используются конкретные правила вида спорта).

9. Дискуссионный, это метод группового активного социально – психологического обучения, основан на общении или организационной коммуникации участников в процессе решения ими учебно-профессиональных задач (какую тактику ведения схватки выбрать против соперника превосходящими антропометрическими данными, т.е. ведется обсуждение плана действий с секундантами по завершению схватки-поединка).

10. Проектный метод развивает познавательные, творческие навыки обучающихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, умение ориентироваться в информационном пространстве (в момент проведения поединка слышать рекомендации секундантов и реагировать на рекомендации адресованные сопернику), развитие критического мышления (в кратчайшее время проанализировать происходящее и принять решение к изменению плана поединка).

11. Исследовательский метод обучения:

Учащиеся самостоятельно проводят изучение полученного материала, контролируют свою деятельность и анализируют выполнение проделанной работы (на базе полученных знаний, из предложенных вариантов выполнения технического действия; защитного движения, передвижения, проведения атаки в процессе самоподготовки, в процессе индивидуального выполнения задания ищет оптимальный вариант выполнения данного действия).

12. Метод круговой тренировки-занятия:

Основной задачей является эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени, при этом развитие двигательных качеств тесно связано с освоением программного материала. Это способствует положительному переносу двигательного действия при развитии и совершенствовании умений. Использование их в комплексах круговой тренировки-занятий способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях. Приближенных к жизненным, что имеет важное прикладное значение. Данная форма занятия как интегральная форма физической подготовке приучает обучающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Воспитательные методы:

Методы организации деятельности и формирование опыта общественного поведения в которые входят педагогическое требование, общественное мнение, приучение, упражнение, воспитывающие ситуации (публичное или индивидуальное обсуждение ситуации).

Метод стимулирования и мотивации интереса к обучению через убеждение и поощрение.

Метод стимулирования и мотивации долга и ответственности (стать защитником семьи, Родины).

Метод контроля и самоконтроля (при подготовке к занятию, при выполнении технического действия, приема).

Методы стимулирования поведения и деятельности:

соревнования, поощрения, наказания (соревновательный метод выявляет победителя в играх, эстафетах, при сдачи контрольных нормативов, объявление победителя поединка).

Методы формирования личности: беседа, лекция, диспут, пример.

Формы организации образовательного процесса:

Групповая (деление учащихся на группы для совместного выполнения задания).

Индивидуально-групповая (в процессе занятия группы, уделять индивидуальное внимание обучающимся, поправить, подсказать, похвалить).

Формы организации учебного занятия:

-практическое занятие (боевая практика-схватки, поединки)

-игровые формы обучения, как средство обучения обладает мотивированностью на обучение, отсутствием принуждения (форма игрового процесса направлена на воссоздание и усвоение знаний, навыков, умений полученных в ходе изучения на занятиях специальных знаний по технике единоборства)

-мастер-класс (встреча с известным спортсменом который делится своим спортивным опытом, рассказывает о своих достижениях, рассказывает о своем отношении к занятиям)

-открытое занятие (за происходящим во время учебного процесса, обучения наблюдают приглашение педагога или родители обучающихся)

-соревнование (обучающиеся принимают участие в соревнованиях соответствующих их уровню подготовленности – внутри клубные соревнования, с приглашением обучающихся из других клубов, соревнования и боевая практика на выезде в другой клуб)

-экзамен (обучающиеся по завершению 1, 2, 3 года обучения сдают контрольные нормативы)

поход (организация группового похода связанного с тематикой: воспитание патриотизма, сплочения коллектива, выработки психологической устойчивости, социализации обучающихся)

-экскурсия (групповой выход – выезд обучающихся для проведения тематической экскурсии)

Педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения (организация учебного процесса при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обусловливается индивидуальными особенностями обучающихся. Различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход.

Технология группового обучения (деление группы на звенья для решения конкретных задач).

Технология коллективного взаимообучения (обучение происходит в группе где учащиеся взаимодействуют в момент изучения технических навыков, развивают самостоятельность).

Технология дифференцированного обучения учитывает индивидуальные особенности, возможности и способности детей.

Технология разноуровневого обучения позволяет каждому обучающемуся со своим уровнем подготовленности усвоить учебный материал, если материал подготовлен соответственно зоне ближайшего развития обучающегося.

Технология развивающего обучения: для обучающихся младшего возраста делается акцент на зрительное, образное восприятие (объяснительно-иллюстративный способ), обучающимся старшего возраста, информация, учебный материал, доносится в большей степени словесно (у учащихся в большей степени развито логическое мышление).

Технология проблемного обучения: создание проблемных ситуаций педагогом и активная самостоятельная деятельность обучающихся по их разрешению в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками.

Технология игровой деятельности (проведение поединков в игровой форме, позволяет сделать интересным освоение учебного материала, активизирует все психологические процессы, придает яркий эмоциональный окрас).

Коммуникативная технология обучения; педагог создает условия когда в процессе общения возникает комфортная и безопасная личностно значимое общение и взаимодействие на основе которых происходят все процессы.

Технология развития критического мышления является точкой опоры для мышления человека, это естественный способ взаимодействия с идеями и информацией (критика-обсуждение, разбор чего либо..), критика-обсуждение, помогает принимать взвешенные решения, анализировать различные стороны явлений, ситуаций которые в жизни и спорте меняются очень часто и быстро.

Технология педагогической мастерской является одной из форм коллективной, совместной работы по поиску решения где в равной мере принимает участие педагог и каждый обучающийся.

Здоровье сберегающая технология это система мер включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Направлена на развитие физических качеств, двигательной активности, укрепить здоровья, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж, само массаж, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде, занятие на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Алгоритм учебного занятия.

Занятие состоит из трех частей.

1.Подготовительная часть (организационная, проверка готовности к занятию - построение, переключки, доклад, приветствие, сообщение цели занятия, разминка).

2.Основная часть (ознакомление с новым материалом занятия, повтор пройденного материала).

3.Заключительная часть (упражнения на восстановления дыхания, анализ занятия, домашнее задание).

Дидактические материалы:

Правила соревнований, инструкции по технике безопасности при проведении занятий боксом, пособие по экипировки юного боксера, правила личной и общественной гигиены при подготовке и во время занятия, схематическое изображение ринга, обязательный перечень комбинационных боев, положение соревнований, комплексы специальной разминки, специальные упражнения боксера, специальное оборудование: боксерские груши, боксерские мешки, пневматические груши, скакалки, снарядные перчатки, боевые перчатки, шлема (для защиты головы), лапы, жилеты для защиты туловища(тела), отягощения и дополнительное оборудование: гири, гантели, штанги, кувалда, турник, утяжелители, ленточные утяжелители, теннисные мячи, медболы, иные физкультурно-спортивные приспособления, тренажеры, карточки самоконтроля обучающегося.

Приложение:

1. Карточка личного самоконтроля (режим дня) обучающегося на недельный цикл в каникулярный период (варианты карточек разнообразны, выдаются для ведения самоконтроля обучающимся в каникулярный период, когда у него нет возможности регулярно посещать занятия).
2. Карточка «недельный журнал» самоконтроля и самоанализа занятий обучающегося.
3. Карточка (раздаточный материал) для самостоятельного изучения

физкультурно-спортивных комплексов для проведения самостоятельной физкультурно-спортивной разминки и проведения разминки спортивной группы.

Список литературы:

Основная для педагога:

1. САМБО. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР/С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. М.,Советский спорт 2005.
2. Борьба Самбо / Д.И.Гулевич, Г.Н.Звягинцев: Военное издательство министерства обороны СССР. М., 1968.
3. Самбо: первые шаги. Л.А.Эйгминас. М., 1992.
4. Самбо: Учебно-методическое и наглядное пособие / С.А.Селиверстов. М., 1997.
5. Самбо: техника борьбы лежа, защита /Д.Л. Рудман: Физкультура и спорт. М. 1983
6. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман: Физкультура и спорт. М. 1982
7. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков Физкультура и спорт М. 1988
8. Самбо для женщин / А.М. Астахов, И.И. Тищенко, В.В. Извеков Мордовское книжное издательство. Саранск 1991
9. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Шулика Ю. А. — «Феникс» Ростов н/Д: 2004 г
10. Борьба самбо / Харлампиев А.А. Учебное пособие. Издательство: "Воениздат" Москва, 1952.
11. Спортивные приемы самбо / Харлампиев А.А. М., ВИ, 1952. ("Для служебного пользования")
12. САМБО. Боевые приемы / Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953.("Для служебного пользования")
13. САМБО. Специальные приемы / Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953.("Для служебного пользования")
14. Энциклопедия боевого самбо / Волостных В., Жуков А., Тихонов В. Издательство: "Олимп", Москва 1993.

Дополнительная для педагога:

1. Атлетическая подготовка допризывника. Ю.К.Сорокин,

М.Советский спорт, 1990.

2. Дзюдо боевое. А.Гавриков, Ю.Масюков, Л.Земко, Рига, 1991.

3. Наставление по физической подготовке двигательных координаций в боксе. И.С.Колесник, М., 2005 г.

4. Рукопашный бой / Е.Захаров, А.Карасев, А.Сафонов, Культура и традиции. М., 1992.

5. Современный бокс / Е.И.Огуренков: Физкультура и спорт. М., 1986

6. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе / И.С.Колесник, Теория и практика физической культуры и спорта. М., 2005.

7. Физиология физических упражнений. Л.Д.Назаренко, И.С.Колесник, Ульяновск, 2007.

8. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо - М.: Физкультура и спорт, 1984.

Дополнительная для учащегося:

1. Техника борьбы лежа. Д.,Л. Рудман, Москва 2007 г.

2. Машка, Самбо и Заноза Ю.В. Сотник, Москва 2018 г.

Дополнительная для родителей учащегося:

Все о самбо Е.Я. Гаткин, Москва 2008 г.

Приложение:

1. Карточка личного самоконтроля (режим дня) обучающегося объединения ЯР «БОКС» на недельный цикл в каникулярный период.

№ п/п дата	подъем	гимнастика	завтрак	Свободное–личное время	обед	Свободное-личное время	ужин	Свободное-личное время	Отбой
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

2. «Недельный журнал» самоконтроля и самоанализа занятий обучающегося.

№	Подъем	Гимнастика,	Завтрак.	Свободное	Обед,	Свободное–личное	Ужин,	Отбой
---	--------	-------------	----------	-----------	-------	------------------	-------	-------

п/п дата	самочувствие	утренняя зарядка- самочувствие	настроение	–личное время, что сделано, самоанализ	настроение	время,заяние- тренировка, самоанализ, самочувствие	настроение	Самочувствие, самоанализ
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3. Карточка (раздаточный материал) для самостоятельного изучения физкультурно-спортивных комплексов для проведения самостоятельной физкультурно-спортивной разминки и проведения разминки спортивной группы.

