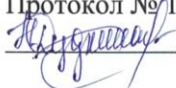



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Раздольненская средняя школа им. В.Н.Ролдугина»

684020, п. Раздольный, ул. Ролдугина, д.2 Елизовского района Камчатского края;
8(415-31) 37-1-52; rcos_el@mail.ru

Рассмотрено
на заседании МО
«30» августа 2024 г
Протокол №1
 Рук-ль МО

Согласовано
«30» августа 2024
г.
Замдиректора по УВР
 Т.В. Рябая



**Рабочая программа дополнительного образования
«Самбо/дзюдо»**

Составитель:
Волкова Е.С.
педагог дополнительного образования

п. Раздольный
2024г.

Содержание

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Актуальность	6
1.3. Новизна. Отличительные возможности	6
1.4. Цели	6
1.5. Задачи	6
1.6. Ожидаемые результаты	6
1.7. Направленность	7
1.8. Уровень	7
1.9. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики	7
1.10. Форма обучения	7
1.11. Особенности организации образовательного процесса.....	7
1.12. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	8
1.13. Объем освоения программы.....	8
1.14. Срок освоения программы	8
2. Профориентационные возможности программы	8
3. Учебный план	8
3.1. Учебно-тематический план	8
3.2. Содержание программы.....	9
4. Календарный учебный график	10
5. Условия реализации программы.....	10
5.1. Наличие необходимых материально-технических условий для реализации программы	10
5.2. Характеристика помещений.....	10
5.3. Формы аттестации.....	10
5.4. Методические материалы.....	11
5.5. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы.....	11
5.6. Реализация программы в сетевой форме	11
6. Список литературы	12
Приложение 1	13
Приложение 2	15

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Наименование программы с указанием направленности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо/дзюдо»
Наименование муниципалитета	Елизовский муниципальный район
Наименование организации	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо/дзюдо»
ФИО автора (составителя) программы	Волкова Евгения Станиславовна
Краткое описание программы	В современном обществе безопасность играет ключевую роль, особенно для детей. Образовательная программа "Азбука безопасности" нацелена на формирование у детей навыков безопасного поведения в различных жизненных ситуациях. Особое внимание уделяется развитию физических качеств через занятия такими видами борьбы, как дзюдо и самбо, что способствует не только физической подготовке, но и формированию ответственного отношения к собственной безопасности и окружающих.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	
Продолжительность освоения (объем)	324 часа
Возрастные категории	7 -17 лет
Цель программы	Создать условия для формирования у детей знаний и навыков в области личной безопасности, взаимодействия с окружающими, самозащиты и развития физической культуры через занятия дзюдо и самбо.
Задачи программы	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с основами безопасности в повседневной жизни; – обучение техникам самозащиты и приемам дзюдо и самбо. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование критического мышления; – развитие навыков работы в группе и коммуникации. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование уверенности в себе; – развитие ответственности за собственные действия.
Ожидаемые результаты	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний о правилах безопасности; – способность выполнять техники самозащиты. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков аналитического мышления; – навык сотрудничества с одноклассниками в процессе выполнения общих заданий. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уверенность в собственных силах при создании собственных проектов; – формирование навыков самоорганизации и ответственности.
Особые условия (доступность детей с ОВЗ)	Программа может применяться при работе с детьми с особыми возможностями здоровья (за исключением детей с нарушением интеллектуального развития и опорно-двигательной системы), она не «подгоняет» обучающихся под существующие условия и нормы, а наоборот подстраивается под потребности и возможности конкретного ребенка, предоставляя равные возможности

	всем обучающимся.
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность организации в электронном формате	нет
Материально-техническая база	<p>Материально-техническое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спортивный зал; - Татами, - Скакалки, - Гантели, набивные мячи, - Железо. <p>Информационное обеспечение: Для занятий по программе существует информационное обеспечение: - разработанные педагогом презентации к различным темам программы;</p> <p>Кадровое обеспечение: Педагоги дополнительного образования социально-гуманитарной направленности.</p>

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с рядом нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;
4. Приказ Министерства образования Камчатского края от 14.08.2023 № 12-Н «Об утверждении Регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 «О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;
6. Методические рекомендации по реализации модели обеспечения доступности дополнительного образования детей с использованием разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ (КГАУ ДПО «Камчатский ИРО», 2022);
7. Методические рекомендации по организации участия дополнительной общеразвивающей программы в системе персонафицированного финансирования дополнительного образования детей Камчатского края (КГАУ ДПО «Камчатский ИРО», 2022);
8. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 №9);
10. Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

1.2.Актуальность

В современном обществе безопасность играет ключевую роль, особенно для детей. Образовательная программа "Самбо/дзюдо" нацелена на формирование у детей навыков безопасного поведения в различных жизненных ситуациях. Особое внимание уделяется развитию физических качеств через занятия такими видами борьбы, как дзюдо и самбо, что способствует не только физической подготовке, но и формированию ответственного отношения к собственной безопасности и окружающих.

1.3.Новизна. Отличительные возможности

Программа интегрирует элементы физического воспитания и социально-гуманитарного образования, обеспечивая комплексный подход к формированию навыков безопасного поведения и самозащиты у детей разных возрастных групп.

1.4.Цели

Создать условия для формирования у детей знаний и навыков в области личной безопасности, взаимодействия с окружающими, самозащиты и развития физической культуры через занятия дзюдо и самбо.

1.5.Задачи

Предметные:

- ознакомление с основами безопасности в повседневной жизни;
- обучение техникам самозащиты и приемам дзюдо и самбо.

Метапредметные:

- формирование критического мышления;
- развитие навыков работы в группе и коммуникации.

Личностные:

- формирование уверенности в себе;
- развитие ответственности за собственные действия.

1.6.Ожидаемые результаты

Предметные:

- формирование знаний о правилах безопасности;
- способность выполнять техники самозащиты.

Метапредметные:

- формирование навыков аналитического мышления;
- навык сотрудничества с одноклассниками в процессе выполнения общих заданий.

Личностные:

- уверенность в собственных силах при создании собственных проектов;
- формирование навыков самоорганизации и ответственности.

1.7. Направленность

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

1.8. Уровень

Ознакомительный. Программа обеспечивает возможность обучения с любым уровнем подготовки.

Методика обучения ориентирована на индивидуальный подход. Для того чтобы каждый обучающийся получил наилучший результат.

1.9. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики

Программа рассчитана на обучение и развитие обучающихся 7-17 лет.

Для реализации данной программы комплектуется группа в количестве до 15 человек.

Младший школьный возраст (6-10 лет).

Все еще слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения) – таковы особенности психического развития детей 7-10 лет. Рекомендации педагогу, занимающегося с этой возрастной группой; больше использовать игровых приемов; учитывать, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

Младший и средний подростковый возраст (10-16 лет).

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях.

В программе запланировано проведение комбинированных (смешанных) занятий: занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает именно практическая часть. Это связано с тем, что основная цель программы состоит в том, чтобы дать обучающемуся как можно больше практических знаний и сформировать как можно больше практических умений.

1.10. Форма обучения

Очная.

1.11. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится на принципах доступности, непрерывности и практической ориентированности. Занятия проводятся в

интерактивной форме, с использованием игровых методов и практических упражнений.

1.12. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Постоянный, разновозрастной до 15 человек.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Между занятиями установлены 10-минутные перемены.

1.13. Объем освоения программы

На полное освоение программы требуется 324 часов

1.14. Срок освоения программы

2 года

2. Профориентационные возможности программы

Программа предоставляет возможность детям познакомиться с основами спортивной деятельности, а также рассмотреть будущие профессии, связанные с безопасностью и физической культурой.

3. Учебный план

Таблица 1. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы ДООП.

Год об-ия	Нагрузка (час в неделю)	Уровень	Количество обучающихся	Возраст обучающихся	Всего часов	Из них	
						теория	практика
I	2	ознакомительный	15	7-10 лет	72	26	46
II	3	ознакомительный	15	7-15	108	44	64
III	4	базовый	15	7-17	144	54	90

3.1. Учебно-тематический план

1 год

№ п.п.	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория часов	Практика часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Введение в безопасность	4	2	2	Беседа, практическое задание, наблюдение
2.	Основы личной безопасности	8	2	6	
3.	Правила поведения в разных ситуациях	8	4	4	
4.	Основные техники и приемы	20	8	12	
5.	Спарринги и соревнования	16	4	12	Беседа, практическое задание, наблюдение
6.	Основы самозащиты	16	6	10	Беседа, практическое задание, наблюдение

	Всего	72	26	46	
--	--------------	----	----	----	--

2 год

№ п.п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория часов	Практика часов	Формы аттестации (контроля)
7.	Введение в безопасность	4	2	2	Беседа, практическое задание, наблюдение
8.	Основы личной безопасности	8	2	6	
9.	Правила поведения в разных ситуациях	8	4	4	
10.	Основные техники и приемы	40	18	22	
11.	Спарринги и соревнования	30	12	18	Беседа, практическое задание, наблюдение
12.	Основы самозащиты	18	6	12	Беседа, практическое задание, наблюдение
	Всего	108	44	64	

3 год

№ п.п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория часов	Практика часов	Формы аттестации (контроля)
13.	Введение в безопасность	4	2	2	Беседа, практическое задание, наблюдение
14.	Основы личной безопасности	8	2	6	
15.	Правила поведения в разных ситуациях	8	4	4	
16.	Основные техники и приемы	60	28	32	
17.	Спарринги и соревнования	40	12	28	Беседа, практическое задание, наблюдение
18.	Основы самозащиты	24	6	18	Беседа, практическое задание, наблюдение
	Всего	144	54	90	

3.2. Содержание программы

1. Введение в безопасность (72 часа)

- Теория: основы безопасного поведения в быту, на улице, в транспорте.
- Практика: отработка безопасного поведения в смоделированных ситуациях (пожар, несчастный случай, природные катастрофы).

2. Дзюдо (108 часов)

- Теория: что такое алгоритм, блоки и последовательности действий.
- Практика: создание простых программ через блок-схемы.

3. Самбо (144 часа)

- Теория: история и философия самбо, базовые техники (стойки, падения, броски).
- Практика: Отработка базовых приемов самбо, работа в парах, изучение техник защиты и нападения.

4. Календарный учебный график

Таблица 3. Календарный учебный график

	Этапы образовательного процесса
Уровень	ознакомительный
Продолжительность ДОП	324 часа
Количество рабочих недель для реализации программы	2 года
Режим занятий	4.5 часа в неделю
Продолжительность одного занятия	90 минут
Срок реализации программы	Может быть реализована в любое время года в рамках учебного года при наличии набора

Сроки и продолжительность каникул

Каникулы в учреждении календарным графиком не предусмотрены.

5. Условия реализации программы

5.1. Наличие необходимых материально-технических условий для реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Татами.

Информационное обеспечение:

Для занятий по программе существует информационное обеспечение:

- разработанные педагогом презентации к различным темам программы;

Кадровое обеспечение:

Педагоги дополнительного образования социально-гуманитарной направленности.

5.2. Характеристика помещений

Помещение (учебный класс) соответствует СанПин, для занятий обучающихся 7-17 лет в расчете до 15 человек в группе.

5.3. Формы аттестации

Данная программа предусматривает различные виды контроля за результатами обучения:

Тематический контроль - осуществляется педагогом при помощи устного опроса обучающихся в конце изучаемой темы.

Текущий контроль - осуществляется педагогом на каждом занятии при анализе выполняемой работы.

Самоконтроль - осуществляется обучающимися при самооценке результативности своих работ.

5.4. Методические материалы

Виды занятий: основной тип занятий — комбинированный, сочетающий в себе элементы теории и практики. Большинство заданий программы выполняется самостоятельно с помощью персонального компьютера и необходимых программных средств. Также программа включает групповые и индивидуальные формы работы обучающихся (в зависимости от темы занятия).

Примерная структура занятия:

1. Организационная часть: настрой на занятие.
2. Основная часть: закрепление теоретического материала, практическая работа детей (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога).
3. Заключительная часть: подведение итогов занятия (ответы на вопросы обучающихся, обсуждение, анализ).

5.5. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

нет

5.6. Реализация программы в сетевой форме

нет

6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. -М.: «Советский спорт», 2008. - 96 с.
2. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
3. Шулика Ю.А., Коблев ЯК. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов- на-Дону: Феникс, 2006. - 512 с.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
2. Шулика Ю.А., Коблев ЯК. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов- на-Дону: Феникс, 2006. - 512 с.

Контрольно-измерительный материал по программе

Цель мониторинга — определить начальный уровень знаний, навыков и мотивации детей для эффективной адаптации учебного процесса. Для этого предлагаются задания, которые помогут оценить навыки логического мышления, компьютерной грамотности и интерес к программированию.

Задания мониторинга

1. Какое из следующих понятий относится к физической безопасности?

- 1) Информационная безопасность
- 2) Правовая безопасность
- 3) Защита от насилия

2. Что нужно сделать в первую очередь при пожаре?

- 1) Пытаться потушить огонь
- 2) Убедиться в безопасности, затем вызвать пожарных
- 3) Сфотографировать пожар для соцсетей

3. Какое поведение поможет избежать конфликта?

- 1) Игнорировать противника
- 2) Убедить его в своей правоте
- 3) Сохранять спокойствие и говорить мирно

4. Опишите, как вы будете действовать в ситуации, когда к вам подошел агрессивно настроенный человек в общественном месте. Укажите, какие действия вы предпримете для своей безопасности.

5. Подготовьте и проведите показ одной из техник самозащиты.

6. Подготовьте презентацию о правилах безопасного поведения в интернете. Включите основные угрозы и способы защиты.

Критерии оценки:

Тестовые задания: Правильные ответы — 1 балл за каждое. Максимум — 3 балла.

Практические задания:

- Полнота и логичность ответов — до 5 баллов.
- Демонстрация техник — до 5 баллов.

Творческие задания:

- Оригинальность и визуальная составляющая презентации — до 10 баллов.

Общая оценка:

- Максимум — 38 баллов.

- Уровень освоения:

- 18-23 баллов — высокий уровень

- 10-17 баллов — средний уровень

- 0-9 баллов — низкий уровень

Примерное календарное тематическое планирование

Тема занятия	Дата	
	План	Факт
Введение в безопасность		
Основы личной безопасности		
Правила поведения в разных ситуациях		
1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ 2ч		
2. Общая физическая подготовка.		
Акробатика. Общая физическая подготовка 2ч		
. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ 2ч		
2. Общая физическая подготовка. 2ч		
Акробатика. Общая физическая подготовка 2ч		
3. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке 3ч		
4. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения., уклоны, падения. 3ч		
5. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации 3ч		
6. Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры с атакующими захватами 3ч		
7. Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами 4ч		
8. Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка 3ч		
9. Общая физическая подготовка. Акробатика 3ч		
10. Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение правил борьбы дзюдо 4ч		
11. Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение и закрепление броска – «зацеп снаружи». 4ч		
12. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером. 3ч		
13. Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. 4ч		
14. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером. 4ч		
15. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «зацеп снаружи». 3ч		
16. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков. 3ч		
17. Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. 3ч		
18. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Гимнастика. Упражнения для развития гибкости. 3ч		
19. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая		

подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через бедро с захватом за пояс. 4ч		
20. Контрольные соревнования 2ч		
21. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний. 3ч		
22. Специальная физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. 2ч. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых. 2ч		
23. Общая физическая подготовка. 3ч		
Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота. 4ч		
24. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «боковая подножка седом» 3ч		
25. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий. 3ч		
26. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. 3ч		
27. Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. 3ч		
28. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий. 3ч		
29. Общая физическая подготовка. Акробатика. 2ч		
30. Контрольные соревнования 2ч		
31. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа. 4ч		
32. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. 3ч		
33. Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. 3ч		
34. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «передняя подсечка под отставленную ногу». 3ч		
35. Контрольные соревнования 2ч		
36. Контрольные соревнования. 2ч		
37. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. 3ч		
38. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка. 3ч		
39. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро». 3ч		
40. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость. 3ч		
41. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. 2ч		
42. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.» 3ч		
43. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков. 3ч		
44. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. 3ч		

45. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях 4ч		
46. Контрольные соревнования 2ч		
47. Контрольные соревнования 2ч		
48. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. 3ч		
49. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка. 3ч		
50. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов 3ч		
51. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы. 3ч		
52. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот». 4ч		
53. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка». 3ч		
54. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке. 4ч		
55. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость. 3ч		
56. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Спортивные игры. 3ч		
57. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. 4ч		
58. Контрольные соревнования 2ч		
59. Контрольные соревнования 2ч		
60. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. 3ч		
61. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удержание сбоку с исключением руки. Борьба в стойке. 3ч		
62. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. 4ч		
63. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удушающий ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере. 2ч		
64. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания. 3ч		
65. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно - силовых качеств. 2ч		
66. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке. 3ч		
67. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации. 4ч		

68. Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость. 3ч		
69. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость. 3ч		
70. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка. 3ч		
71. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков. 3ч		
72. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость. 3ч		
73. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа. 3ч		
74. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа. 4ч		
75. Контрольные соревнования 2ч		
76. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. 2ч		
77. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы. Удушающие. 3ч		
78. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов. 3ч		
79. Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. 4ч		
80. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов. 3ч		
81. Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков. 4ч		
82. Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость. 4ч		
83. Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Упражнения для развития силы, выносливости, ловкости. 3ч		
84. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка. 4ч		
85. Контрольные соревнования 3ч		
86. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка. 3ч		
87. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. 3ч		
88. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. 3ч		
89. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. 3ч		
90. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. 3ч		
91. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа. 3ч		
92. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. 3ч		

93. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы. 3ч		
94. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы. 3ч		
95. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы. 3ч		
96. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка борьбы в партере. 3ч		
97. Контрольные соревнования 2ч		
98. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний. 3ч		
99. Контрольные соревнования 3ч		
100. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа. 3ч		
101. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка. 3ч		
102. Контрольные соревнования 2ч		
103. Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Развитие общих физических качеств. 3ч		
104. Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы. 3ч		
105. Контрольные соревнования 2ч		
106. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. 3ч		
107. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. 3ч		
108. Контрольное занятие 2 ч		