

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ ГОЛИЦЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
«29» августа 2023г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Голицынская СОШ №2
Яковлева О.В.
Приказ № 285 от «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая модульная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Единоборства»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72

Автор-составитель:
Осипов Никита Валерьевич
педагог дополнительного образования

г. Голицыно, 2023г.

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая модульная программа Физкультурно-спортивной направленности «Единоборства» - направленность: <i>физкультурно-спортивная</i> - уровень: <i>стартовый</i> ; - возраст детей: 6-17 лет.
Автор программы	<i>Педагог дополнительного образования</i> <i>Осипов Никита Валерьевич</i>
Цель программы	
Задачи программы	<p><u>Личностные задачи:</u> Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.</p> <p>Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;</p> <p>Обучать основам ударной и бросковой техники , тактическим действиям в единоборствах.</p> <p><u>Предметные задачи:</u> Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;</p> <p>Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость и укреплять опорно-двигательный аппарат</p> <p><u>Метапредметные задачи:</u> Создавать условия для здорового образа жизни.</p> <p>Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p>
Сроки реализации	2023-2024 учебный год
Механизмы реализации программы	Программа «Единоборства» рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)
Ожидаемые результаты реализации программы	<p><u>Личностные:</u> развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p><u>Предметные:</u> планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития единоборств характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; проявлять положительные качества личности</p>

	<p><i>и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</i></p> <p><i><u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</i></p>
Система контроля над исполнением программы	Контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП и участие в спортивных соревнованиях.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «**Единоборства**» имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль — «каратэ». Разработана на основе требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

НОВИЗНА программы состоит в том, что при её реализации используются различные инновационные методы проведения занятий в совокупности с традиционными.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена тем, что программа реализуется для воспитания и развития физической культуры личности, интересующейся спортивным миром. Сама программа воплощает в себе комплексный подход к спортивно-оздоровительному развитию обучающихся, где физическое развитие имеет непосредственную связь с жизнью и другими дисциплинами.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы обусловлена созданием благоприятной среды для воспитания и развития физической культуры личности у занимающегося. Доброжелательная атмосфера позволяет не только эффективнее усваивать материал, но и способствует наиболее полному раскрытию физического потенциала личности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что при постепенном освоении правил, а также последовательном приобретении знаний, умений, навыков в области единоборств в совокупности с изучением видеоматериалов, позволит занимающимся быстрее достичь прогресса. Курс помогает развить и поддержать интерес к спорту.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 6- 17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа «Единоборства» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: приобретение обучающимися основных двигательных умений и навыков в области единоборств, а также их всестороннее физическое развитие. Способствование вовлечению детей в двигательную деятельность.

ЗАДАЧИ:

Личностные задачи:

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом;
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам ударной и бросковой техники, тактическим действиям в единоборствах.

Предметные задачи:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость и укреплять опорно-двигательный аппарат.

Метапредметные задачи:

- Создавать условия для здорового образа жизни;
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Единоборства» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
Модуль 1					
1.	1.1 История единоборств (бокс, каратэ, самбо)	1	1		Текущий
	1.2 Современная история единоборств	1	1		
	1.3 Правила соревнований	1	1		
	1.4 Терминология приёмов и ударов	1	1		
	1.5 Жесты судей	2	1	1	
	1.6 Тактика в спаррингах	3	1	2	
	1.7 Крупнейшие соревнования	1	1		
	1.8 Нарушение правил	3	1	2	
2.	Удары руками	7	1	6	Текущий
3.	Удары ногами	7	1	6	Текущий
4.	Защита в стойке	7	1	6	Текущий
5.	Броски и переводы в партер	6	1	5	Текущий
6.	Защита от бросков и переводов в партер	6	1	5	Текущий
7.	Болевые приёмы	6	1		Текущий

				5	
8.	Защита от болевых приёмов	6	1	5	Текущий
Модуль 2					
1.	ОФП	7	1	6	Итоговый
2.	СФП	7	1	6	Итоговый
ИТОГО:					72

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Модуль 1 «Единоборства»

Единоборства – это вид спорта, сочетающий в себе, как всестороннюю физическую подготовленность, так и владение необходимыми умениями и навыками приемов самообороны. Систематическое занятие физическими упражнениями обеспечивает нормальное физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность организма. Формируется целый ряд положительных качеств и черт характера: самодисциплина, целеустремленность, уверенность и т.п. Актуальность. Предназначение модуля заключается в содействии ребенку в его социализации. Педагогическая целесообразность. В ходе занятий физической культурой у детей вырабатывается стойкий иммунитет к неправильному образу жизни. Происходит отвлечение детей от пагубного влияния улицы. Отличительные особенности данного модуля программы заключаются в непосредственном вовлечении детей в практическую отработку правильных и своевременных действий по самозащите в случаях посягательства на жизнь и здоровье. Главное это не просто повторить уже знакомый прием, но и правильно применить то или иное действие в неординарной ситуации. Дети учатся самостоятельно анализировать ситуацию и быстро принимать необходимые меры по самозащите. Основной упор при занятиях делается в первую очередь на развитие ловкости, гибкости и координации движений, физической силы и выносливости. Являясь основой всего дальнейшего обучения детей рукопашному бою, эти качества нуждаются в постановке и проработке в первую очередь. Также на занятиях по единоборству уделяется внимание на развитие таких качеств, как самодисциплина, ответственность за себя и других, выработка логического мышления и чувства команды, когда общий результат не менее важен, чем личный результат каждого.

Теоретическая часть:

1.История единоборств

- Единоборства– это
- История возникновения

- Выдающиеся чемпионы
- Рекорды различных знаменитых спортсменов

1.2.Современная история единоборств

- Новейшие виды единоборств
- Современные организации и мировые чемпионы
- Популярные единоборства в наши дни

1.3 Правила соревнований

- Общие правила
- Выход участников
- Разрешённые зоны для ударов
- Начисление баллов за технические действия
- Спортивный этикет
- Допустимая экипировка
- Весовые и возрастные категории
- Внешний вид спортсменов
- Регламент
- Нарушение правил

1.4 Терминология приёмов и ударов

- Термины относящиеся к ударам руками и ногами
- Термины относящиеся к работе в клинче, в партере и броскам

1.5 Жесты судей

- Жесты главного судьи
- Жесты боковых судей
- Жесты судей в стойке
- Жесты судей в партере

1.6 Тактика в спаррингах

- Обозначение работы первым или вторым номером в стойке
- Обозначение работы сверху или на настиле в партере

1.7 Крупнейшие соревнования

- Чемпионат России
- Олимпийские игры
- Чемпионат мира
- Чемпионат Европы
- Различные спортивные промоушены

1.8 Нарушение правил

- Виды нарушений

-Виды наказаний

Практическая часть:

2.Удары руками

- Прямые ударами руками
- Боковые удары руками
- Удары руками снизу-вверх

3.Удары ногами

- Прямые удары ногами в корпус и голову
- Боковые удары ногами в голову, корпус, ноги
- Удары ногами с разворота и в клинче

4.Защита в стойке

- Блоки и группировки при ударах руками
- Блоки и группировки при ударах ногами
- Уклоны и уходы с линии атаки

5.Броски и переводы в партер

- Тренировка вестибулярного аппарата
- Базовые броски в партере
- Базовые броски в стойке
- Переводы в партер из стойки

6. Защита от бросков и переводов в партер

- Обучение работе в клинче
- Защита от базовых бросков в стойке
- Защита от базовых бросков в партере
- Защиты от переводов, захватом за ноги

7. Болевые приёмы

- Болевые приёмы в партере на локоть
- Болевые приёмы в партере на шею

8. Защита от болевых приёмов

- Защитные действия от болевых приёмов в партере

Модуль 2 «Физическая подготовка»

Одно из основных условий достижения высоких результатов- единство общей и специальной физической подготовки обучающегося. Под общей физической подготовкой (ОФП) подразумевается использование различных упражнений, в том числе упражнений из других видов спорта для развития основных физических качеств спортсмена (силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости), необходимых для более успешного овладения отдельными видами технических действий единоборства.

1. ОФП(Общие физические упражнения).

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

2.СФП(Специальные физические упражнения)

- Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140р).
- Запрыгивание на тумбу высотой 50-100 см.
- Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
- Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).
- Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.
- Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
- Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко).
- Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).
- Отжимания с хлопками перед собой
- Передвижение в стойке вокруг конусу
- Отработка ударов с использованием гантель и утяжелителей

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития единоборств характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать)

индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Формы аттестации. Сдача нормативов по общей-физической подготовке и участие в спортивных соревнованиях.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности творческого объединения физкультурно-оздоровительной направленности.

VI. МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя ведение «дневника личностного прогресса», а также фотоотчет.

VII. ФОРЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;
- итоговый контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП и участие в спортивных соревнованиях.

VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся. На занятиях используются наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: учебные пособия и видеоролики.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО Издательство АСТ, 1998. - 272 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС, 2001. -543 с.
3. Прокудин К.В. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс.канд. пед. наук. - Коломна, 2000. - 186 с.
4. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 2006.-255 с. 88
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1987. -127 с.
6. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987.-157 с.

Для родителей и обучающихся:

7. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005. - 400 с.
8. Мунтян В. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха / В. Мунтян. - М.: ХаГАФК, 2001. - 76 с.
9. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
10. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. - М.: Книжный дом, 2007. - 324 с.
11. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. - М.: АСТ, 2007. - 415 с.
12. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003. - 224 с.
13. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005. - 208 с.
- Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 192 с.
14. <https://acadmma.ru/course-category/mma/>

**Содержание и критерии оценки результатов обучения
ребенка по дополнительной образовательной программе**

Алгоритм подсчета результатов:

1. подсчитывается количество баллов по каждой вертикальной графе по каждому уровню;
2. подсчитывается сумма баллов по каждому уровню и выставляется в графе «Сумма баллов».

I. Предметные достижения обучающегося	
I.1. Теоретические знания обучающегося (по разделам учебного плана образовательной программы) Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	
Степень выраженности	Баллы
<i>Минимальный уровень:</i> овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных ОП	1
<i>Средний уровень:</i> овладел более чем ½ объема знаний, предусмотренных ОП	2
<i>Максимальный уровень:</i> овладел практически всем объемом знаний, предусмотренных ОП	3
I.2. Практические умения и навыки обучающегося, предусмотренные ОП: Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	
<i>Минимальный уровень:</i> овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных ОП	1
<i>Средний уровень:</i> овладел более ½ объема умений и навыков	2
<i>Максимальный уровень:</i> овладел практически всем объемом умений	3
II. Творческие способности	
Способности выражены минимально	1
Способности выражены в средней степени	2
Способности ярко выражены	3
III. Организационно - волевые качества обучающегося	
III.1. Самоконтроль: Умение контролировать свои поступки / приводить к должному свои действия	
Постоянно действует под воздействием контроля извне	1
Периодически контролирует себя сам	2
Постоянно контролирует себя сам	3
III.2. Самооценка: Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	
Завышенная: не соответствует реальным достижениям, считает их более высокими, чем на самом деле.	1.
Заниженная: не соответствует реальным достижениям, считает их более низкими, чем на самом деле.	2
Нормальная: оценивает себя адекватно реальным достижениям	3
IV. Интерес к занятиям в объединении: Осознанное участие в освоении ОП	
Интерес продиктован извне	1
Периодически поддерживается самим ребенком	2
Постоянно самостоятельно поддерживается	3
V. Уровень мероприятий, в которых участвует ребенок	

Уровень объединения	1
Одинцовский городской округ	3
Область, РФ, международный	4

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

№	ФИ учащегося	Нормативы ГТО			Экипировка			Правила безопасности на занятиях, соревнованиях			Стойка			Техника ударов руками			Техника ударов ногами			Техника защиты от ударов руками и ногами			Участие в соревнованиях					
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И			

«В» - входящая

«Т» - текущая

«И» - итоговая

Критерии оценки:

Показатели	Критерии по уровням		
	<i>Высокий (3балла)</i>	<i>Средний(2балла)</i>	<i>Низкий (1балл)</i>
Нормативы ГТО	Нормативы и критерии по возрастам Приложение №1		
Экипировка	Знает все элементы и назначение экипировки, способен правильно подобрать их.	Знает все элементы и назначение экипировки, испытывает затруднения при их подборе.	Знает название элементов экипировки, испытывает затруднение при определении их назначения.
Правила безопасности на занятиях, соревнованиях	Знает и применяет в практической деятельности правила безопасности.	Знает правила безопасности, при применении в практической деятельности испытывает не большие затруднения.	При проведении занятий не соблюдает правила безопасности.
Стойка	Технически грамотно стоит в стойке, без затруднений применяет технику во время соревнований и тренировочных упражнений.	Технически грамотно стоит в стойке, затрудняется в выполнении стойки во время соревнований и тренировочных упражнений.	Испытывает затруднения при техническом исполнении стойки кикбоксера.

Техника ударов руками	Знает и применяет в практической деятельности технику выполнения ударов руками.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает не большие затруднения при выполнении ударов руками.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает затруднения при выполнении ударов руками.
Техника ударов ногами	Знает и применяет в практической деятельности технику выполнения ударов ногами.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает не большие затруднения при выполнении ударов ногами.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает затруднения при выполнении ударов ногами.
Техника защиты от ударов руками и ногами.	Знает и применяет в практической деятельности технику защиты от ударов руками и ногами.	Знает технику защиты от ударов руками и ногами, испытывает не большие затруднения при применении в практической деятельности.	Знает технику защиты от ударов руками и ногами, испытывает затруднения при применении в практической деятельности.
Участие в соревнованиях	Принимал участие в соревнованиях. Провел более 10 боев, в 90% одержал победу.	Принимал участие в соревнованиях. Провел менее 10 боев, в 70% одержал победу.	Принимал участие в соревнованиях. Провел менее 4 боев.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Голицынской СОШ №2
О.В. Яковлева
«30»августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Единоборства» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Вводный инструктаж по ТБ. Краткий исторический очерк развития единоборств.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
2	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение основных стоек в спаррингах	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
3	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Современные единоборства и появление новых спортивных видов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
4	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с техникой удара передней	Спортивный зал	Текущий

	ь					рукой.(джеб)	МБОУ Голицынской СОШ №2	
5	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение терминологии ударов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий

6	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение техники удара прямой рукой. (джеб)	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
7	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с техникой удара задней рукой. (кросс)	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
8	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Тактика в спаррингах. Какие номера существуют и кто ведущий.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
9	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с защитой в стойке от ударов руками.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
10	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Специальные физические упражнения, вариация прыжков.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
11	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с техникой ударов задней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий

12	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с жестами главного и боковых судей.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
13	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение техники удара задней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
14	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение техники защиты в стойке от ударов руками.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
15	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение тактики в спаррингах. Атакующий «первый номер».	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
16	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение техники удара задней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
17	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с нарушениями правил во время спарингов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
18	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с бросками в стойке.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
19	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП.Пробные спарринги.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий

20	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с защитой от бросков.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
21	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение техники удара передней рукой. (джеб)	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
22	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты от бросков в стойке.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
23	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Крупнейшие соревнований и популярные промоушены.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
24	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение базовых бросков в партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
25	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Тактика в спаррингах и поединках. Защищающийся «второй номер».	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
26	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомства с болевыми приема в партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
27	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение базовых бросков в партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий

28	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с защитой от болевых приёмов на локоть в партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
29	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Нарушение правил. Выходы за границы доступной зоны для спаррингов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
30	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение ударов передней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
31	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	СФП.Спарринги по Олимпийской системе.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
32	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП.Подвижные игры.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
33	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение болевых приёмов в партере на локоть.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
34	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение защиты от болевых приёмов в партере на локоть.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
35	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение болевых приёмов в партере на шею.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий

36	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение болевых приёмов в партере на шею.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
37	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты от болевых приёмов в партере на локоть.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
38	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение боковых ударов руками.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
39	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Уходы с линии атаки с помощью сайд-степа.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
40	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение бросков в стойке.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
41	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты от проходов и переводов за ноги.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
42	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение защиты от проходов и переводов за ноги.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
43	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение защиты от болевых приёмов на локоть.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий

44	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение защиты от болевых приёмов на локоть	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
45	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Развитие специальной ловкости и скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
46	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение ударов передней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
47	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Нарушение правил. Запрещённые удары.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
48	Март		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
49	Март		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Работа с гантелями и набивными мячами.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
50	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Переводы в партер, захватом за ноги.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
51	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение болевого на шею.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий

52	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты от болевого на шею.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
53	Март		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Двухстороння игра.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
54	Март		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП.Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
55	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение боковых ударов руками.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
56	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты в стойке с помощью подшагов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
57	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение боковых ударов передней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
58	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Защита в стойке с помощью уклонов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
59	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение бросков в стойке захватом за плечо.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий

60	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Защита от бросков и контр-бросок за плечо.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
61	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП. Челночный бег, спринты	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
62	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение ударов руками снизу (апперкот). Совмещение всех ударов в комбинации.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
63	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение всех изученных ударов ногами. Совмещение с руками в комбинации.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
64	Май		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
65	Май		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП. Подвижные игры связанные с единоборствами.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
66	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Защита в стойке с помощью смещений в стороны.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
67	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Сдача нормативов по ОФП.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Итоговый

68	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Защита от изученных бросков в стойке и партере. День спаррингов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
69	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение изученных болевых приёмов. «День борьбы»	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
70	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение изученных болевых приёмов. «День борьбы»	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
71	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Защита от изученных болевых приёмов. «День борьбы»	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
72	Май		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Контрольные спарринги в стойке и партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Итоговый

Итого: 72 часа


УТВЕРЖДАЮ
Директор Голицынской СОШ №2
О.В. Яковлева
«30»августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Единоборства» (стартовый уровень)

Год обучения 1

Группа 2

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Вводный инструктаж по ТБ. Краткий исторический очерк развития единоборств.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
2	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение основных стоек в спаррингах	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
3	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Современные единоборства и появление новых спортивных видов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий

							СОШ №2	
4	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с техникой удара передней рукой. (джеб)	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
5	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение терминологии ударов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
6	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение техники удара прямой рукой. (джеб)	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
7	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с техникой удара задней рукой. (кросс)	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
8	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Тактика в спаррингах. Какие номера существуют и кто ведущий.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
9	Сентябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с защитой в стойке от ударов руками.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
10	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Специальные физические упражнения, вариация прыжков.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
11	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с техникой ударов задней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской	Текущий

							СОШ №2	
12	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с жестами главного и боковых судей.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
13	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение техники удара задней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
14	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение техники защиты в стойке от ударов руками.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
15	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение тактики в спаррингах. Атакующий «первый номер».	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
16	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение техники удара задней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
17	Октябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с нарушениями правил во время спарингов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
18	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с бросками в стойке.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
19	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП.Пробные спарринги.	Спортивный зал МБОУ Голицынской	Текущий

							СОШ №2	
20	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с защитой от бросков.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
21	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение техники удара передней рукой. (джеб)	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
22	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты от бросков в стойке.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
23	Ноябрь		15:15-16:15	Групповая	1	Крупнейшие соревнований и популярные промоушены.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
24	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение базовых бросков в партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
25	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Тактика в спаррингах и поединках. Защищающийся «второй номер».	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
26	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомства с болевыми приема в партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
27	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение базовых бросков в партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской	Текущий

							СОШ №2	
28	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Знакомство с защитой от болевых приёмов на локоть в партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
29	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Нарушение правил. Выходы за границы доступной зоны для спаррингов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
30	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение ударов передней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
31	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	СФП.Спарринги по Олимпийской системе.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
32	Декабрь		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП.Подвижные игры.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
33	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение болевых приёмов в партере на локоть.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
34	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение защиты от болевых приёмов в партере на локоть.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
35	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение болевых приёмов в партере на шею.	Спортивный зал МБОУ Голицынской	Текущий

							СОШ №2	
36	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение болевых приёмов в партере на шею.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
37	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты от болевых приёмов в партере на локоть.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
38	Январь		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение боковых ударов руками.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
39	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Уходы с линии атаки с помощью сайд-степа.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
40	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение бросков в стойке.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
41	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты от проходов и переводов за ноги.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
42	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение защиты от проходов и переводов за ноги.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
43	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение защиты от болевых приёмов на локоть.	Спортивный зал МБОУ Голицынской	Текущий

							СОШ №2	
44	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение защиты от болевых приёмов на локоть	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
45	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Развитие специальной ловкости и скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
46	Февраль		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение ударов передней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
47	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Нарушение правил. Запрещённые удары.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
48	Март		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
49	Март		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Работа с гантелями и набивными мячами.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
50	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Переводы в партер, захватом за ноги.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
51	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение болевого на шею.	Спортивный зал МБОУ Голицынской	Текущий

							СОШ №2	
52	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты от болевого на шею.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
53	Март		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Двухстороння игра.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
54	Март		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП.Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
55	Март		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение боковых ударов руками.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
56	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение защиты в стойке с помощью подшагов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
57	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение боковых ударов передней ногой.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
58	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Защита в стойке с помощью уклонов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
59	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение бросков в стойке захватом за плечо.	Спортивный зал МБОУ Голицынской	Текущий

							СОШ №2	
60	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Защита от бросков и контр-бросков за плечо.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
61	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП. Челночный бег, спринты	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
62	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Изучение ударов руками снизу (апперкот). Совмещение всех ударов в комбинации.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
63	Апрель		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение всех изученных ударов ногами. Совмещение с руками в комбинации.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
64	Май		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
65	Май		15:15-16:15	Групповая	1	ОФП. Подвижные игры связанные с единоборствами.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
66	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Защита в стойке с помощью смещений в стороны.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
67	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Сдача нормативов по ОФП.	Спортивный зал МБОУ Голицынской	Итоговый

							СОШ №2	
68	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Защита от изученных бросков в стойке и партере. День спаррингов.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
69	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение изученных болевых приёмов. «День борьбы»	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
70	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Повторение изученных болевых приёмов. «День борьбы»	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
71	Май		15:15-16:15	Групповая	1	Защита от изученных болевых приёмов. «День борьбы»	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Текущий
72	Май		15:15-16:15	Групповая	1	СФП. Контрольные спарринги в стойке и партере.	Спортивный зал МБОУ Голицынской СОШ №2	Итоговый