

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» физкультурно – спортивной направленности на 2025-2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 – 4 раза в неделю по 1,2 занятия, продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Группа № 1 (дети 8 - 10 лет)	2	12	4	71	85	156
Группа № 2 (дети 11 -12 лет)	2	12	4	70	86	156
Группа № 3 (11 -13 лет)	2	12	6	106	128	234
Группа № 4 (13 -15 лет)	4	12	6	104	130	234
Группа № 5 (юноши 15 -18 лет)	5	12	6	106	128	234
Группа № 6 (7 – 9 лет, новенькие)	1	12	4	71	85	156

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Группа № 1 (дети 8 - 10 лет)	Понедельник, вторник, среда, четверг	15.30 -16.15
2.	Группа № 2 (дети 11 -12 лет)	Вторник, четверг	16.30 – 18.05
3.	Группа № 3 (11 -13 лет)	Понедельник, среда Пятница	16.30 -18.05 15.00 – 16.35
4.	Группа № 4 (13 -15 лет)	Вторник, четверг Пятница	18.10 -19.45 16.40 -18.15

5.	Группа № 5 (юноши 15 -18 лет)	Понедельник, среда Пятница	18.10 -19.45 18.20 -19.55
6.	Группа № 6 (7 – 9 лет, новенькие)	Понедельник, вторник, среда, четверг	14.30 -15.15

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. - 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: МОБУ «Волховская городская гимназия № 3 имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова»

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	1
2. Тема: Теоретическая подготовка				10
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	1
3			Беседа «Физическая культура и спорт», ОРУ.	1
4			Беседа «Влияние физических упражнений на организм занимающихся», ОРУ.	1
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	1
6			Беседа «Вид спорта - рукопашный бой», ОРУ.	1
7			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	1
8			Беседа «Основы техники и тактики в рукопашном бою», ОРУ.	1
9			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	1
10			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	1
11			Беседа «Дистанционное обучение», ОРУ.	1
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				63
12			Строевые упражнения.	1
13			Строевые упражнения.	1
14			ОРУ, упражнения с различными предметами.	1
15			ОРУ, упражнения с различными предметами.	1
16			ОРУ, упражнения с различными предметами.	1

			предметами.	
17			Метания набивных мячей в различных направлениях и из различных исходных положений.	1
18			Метания набивных мячей в различных направлениях и из различных исходных положений	1
19			Упражнения для развития мышц туловища.	1
20			Упражнения для развития мышц туловища.	1
21			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
22			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
23			Упражнения на координацию.	1
24			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
25			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
26			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
27			Упражнения на координацию.	1
28			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
29			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
30			Упражнения в равновесии.	1
31			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
32			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
33			Упражнения на координацию.	1
34			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
35			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
36			Упражнения в равновесии.	1
37			Подвижные игры и эстафеты.	1
38			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
39			Упражнения для развития выносливости.	1
40			Упражнения для развития ловкости.	1
41			Подвижные игры и эстафеты.	1
42			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
43			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
44			Упражнения на координацию.	1
45			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
46			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
47			Упражнения для развития силы.	1
48			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
49			Упражнения для развития равновесия.	1
50			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
51			Упражнения для укрепления мышц спины.	1

52			Упражнения для развития силы.	1
53			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
54			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
55			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
56			Упражнения для развития гибкости.	1
57			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
58			Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног.	1
59			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
60			Упражнения на координацию.	1
61			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
62			Упражнения в равновесии.	1
63			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
64			Упражнения на координацию.	1
65			Подвижные игры и эстафеты.	1
66			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
67			Подвижные игры и эстафеты.	1
68			Спортивные игры.	1
69			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
70			Упражнения для развития гибкости.	1
71			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
Итого за 1 полугодие:				71
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
72			Упражнения на растягивание.	1
73			Упражнения на растягивание.	1
74			Упражнения на растягивание.	1
4. Тема: Избранный вид спорта				81
75			Упражнения на растягивание.	1
76			Упражнения на растягивание.	1
77			Техническая подготовка. Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техника первого тура», ОРУ.	1
78			Техническая подготовка.	1
79			Техническая подготовка.	1
80			Техническая подготовка.	1
81			Техническая подготовка.	1
82			Беседа «Ударная техника и техника борьбы», ОРУ.	1
83			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
84			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
85			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
86			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
87			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1

88		Боковые удары руками и ногами.	1
89		Боковые удары руками и ногами.	1
90		Боковые удары руками и ногами.	1
91		Боковые удары руками и ногами.	1
92		Удары руками снизу.	1
93		Удары руками снизу.	1
94		Удары руками снизу.	1
95		Удары ногами с разворотом.	1
96		Удары ногами с разворотом.	1
97		Удары ногами с разворотом.	1
98		Удары ногами с разворотом.	1
99		Удары ногами с разворотом.	1
100		Техника борьбы в стойке.	1
101		Техника борьбы в стойке.	1
102		Техника борьбы в стойке.	1
103		Техника борьбы в стойке.	1
104		Техника борьбы в стойке.	1
105		Инструктаж по Т.Б. Базовая техника в стойке.	1
106		Базовая техника в стойке.	1
107		Базовая техника в стойке.	1
108		Базовая техника в стойке.	1
109		Базовая техника в стойке.	1
110		Базовая техника в стойке.	1
111		Базовая техника в положении лёжа.	1
112		Базовая техника в положении лёжа.	1
113		Базовая техника в положении лёжа.	1
114		Базовая техника в положении лёжа.	1
115		Базовая техника в положении лёжа.	1
116		Базовая техника в положении лёжа.	1
117		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
118		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
119		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
120		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
121		Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
122		Боковые удары руками и ногами.	1
123		Боковые удары руками и ногами.	1
124		Боковые удары руками и ногами.	1
125		Боковые удары руками и ногами.	1
126		Удары руками снизу.	1
127		Удары руками снизу.	1
128		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
129		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
130		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
131		Серии повторных ударов.	1
132		Серии повторных ударов.	1
133		Элементы техники ближнего боя.	1

134			Элементы техники ближнего боя.	1
135			Элементы техники ближнего боя.	1
136			Элементы техники ближнего боя.	1
137			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
138			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
139			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
140			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
141			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
142			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
143			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
144			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
145			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
146			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
147			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
148			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
149			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
150			Ударная техника.	1
151			Ударная техника.	1
152			Ударная техника.	1
153			Бросковая фаза.	1
154			Бросковая фаза.	1
155			Бросковая фаза.	1
5. Тема: Итоговое занятие				1
156			Промежуточная аттестация контрольные тесты.	1
Итого за 2 полугодие:				85
Всего:				156

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол- во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	1
2. Тема: Теоретическая подготовка				10
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	1
3			Беседа «Физическая культура и спорт», ОРУ.	1
4			Беседа «Влияние физических упражнений на организм занимающихся», ОРУ.	1
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	1
6			Беседа «Вид спорта - рукопашный бой», ОРУ.	1
7			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	1
8			Беседа «Основы техники и тактики в рукопашном бою», ОРУ.	1
9			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	1
10			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	1
11			Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою.	1
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				63
12			Разновидности ходьбы.	1
13			Разновидности ходьбы.	1
14			Бег.	1
15			Бег.	1
16			Бой с тенью.	1
17			Бой с тенью.	1
18			Бой с тенью.	1
19			Бой с тенью.	1
20			Бой с тенью.	1
21			Бой с тенью.	1
22			Упражнения для развития гибкости.	1

23			Упражнения для развития гибкости.	1
24			Упражнения для развития гибкости.	1
25			Упражнения для развития гибкости.	1
26			Упражнения для развития гибкости.	1
27			Упражнения для развития гибкости.	1
28			Упражнения для развития гибкости.	1
29			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
30			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
31			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
32			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
33			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
34			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
35			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
36			Упражнения для развития быстроты и скорости.	1
37			Упражнения для развития силы.	1
38			Упражнения для развития силы.	1
39			Упражнения для развития силы.	1
40			Упражнения для развития силы.	1
41			Упражнения для развития силы.	1
42			Упражнения для развития силы.	1
43			Упражнения на растягивание, расслабление.	1
44			Упражнения на координацию.	1
45			Упражнения на формирование правильной осанки.	1
46			Упражнения для развития ловкости.	1
47			Упражнения для развития ловкости.	1
48			Упражнения для развития ловкости.	1
49			Упражнения для развития ловкости.	1

50			Упражнения для развития ловкости.	1
51			Упражнения для развития ловкости.	1
52			Упражнения для развития выносливости.	1
53			Упражнения для развития выносливости.	1
54			Упражнения для развития выносливости.	1
55			Упражнения для развития выносливости.	1
56			Упражнения для развития выносливости.	1
57			Упражнения для развития выносливости.	1
58			Упражнения для развития координации.	1
59			Упражнения для развития координации.	1
60			Упражнения для развития координации.	1
61			Упражнения для развития координации.	1
62			Упражнения для развития координации.	1
63			Упражнения для развития координации.	1
64			Подвижные игры и эстафеты.	1
65			Подвижные игры и эстафеты.	1
66			Спортивные игры.	1
67			Подвижные игры и эстафеты.	1
68			Спортивные игры.	1
69			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
70			Упражнения для развития гибкости.	1
71			Упражнения для укрепления мышц спины.	1
Итого за 1 полугодие:				71
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
72			Упражнения для развития гибкости.	1
73			Упражнения на растягивание.	1
74			Упражнения на растягивание.	1
4. Тема: Избранный вид спорта				81
75			Упражнения для укрепления мышц спины.	1

76			Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техника первого тура», ОФП.	1
77			Элементы базовой техники в положении стоя.	1
78			Элементы базовой техники в положении стоя.	1
79			Элементы базовой техники в положении стоя.	1
80			Элементы базовой техники в положении стоя.	1
81			Элементы базовой техники в положении стоя.	1
82			Элементы базовой техники в положении стоя.	1
83			Элементы базовой техники в положении лёжа.	1
84			Элементы базовой техники в положении лёжа.	1
85			Элементы базовой техники в положении лёжа.	1
86			Элементы базовой техники в положении лёжа.	1
87			Элементы базовой техники в положении лёжа.	1
88			Элементы базовой техники в положении лёжа.	1
89			Элементы базовой техники в положении лёжа.	1
90			Элементы базовой техники в положении лёжа.	1
91			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
92			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
93			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
94			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
95			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
96			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
97			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
98			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
99			Одиночные прямые удары руками и ногами.	1
100			Боковые удары руками и ногами.	1

101			Боковые удары руками и ногами.	1
102			Боковые удары руками и ногами.	1
103			Боковые удары руками и ногами.	1
104			Боковые удары руками и ногами.	1
105			Боковые удары руками и ногами.	1
106			Инструктаж по Т.Б. Удары руками снизу.	1
107			Удары руками снизу.	1
108			Удары руками снизу.	1
109			Удары руками снизу.	1
110			Удары руками снизу.	1
111			Удары ногами с разворотом.	1
112			Удары ногами с разворотом.	1
113			Удары ногами с разворотом.	1
114			Удары ногами с разворотом.	1
115			Удары ногами с разворотом.	1
116			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
117			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
118			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
119			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
120			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
121			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
122			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	1
123			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	1
124			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	1
125			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	1
126			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	1
127			Серии повторных ударов.	1

128			Серии повторных ударов.	1
129			Серии повторных ударов.	1
130			Элементы техники ближнего боя.	1
131			Элементы техники ближнего боя.	1
132			Элементы техники ближнего боя.	1
133			Элементы техники ближнего боя.	1
134			Элементы техники ближнего боя.	1
135			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
136			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
137			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
138			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
139			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	1
140			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
141			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
142			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
143			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
144			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
145			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	1
146			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
147			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
148			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
149			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	1
150			Спарринг.	1
151			Спарринг.	1

152			Спарринг.	1
153			Спарринг.	1
154			Спарринг.	1
155			Спарринг.	1
5. Тема: Итоговое занятие				1
156			Промежуточная аттестация контрольные тесты.	1
Итого за 2 полугодие:				86
Всего:				156

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				10
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	2
3			Беседа «Врачебный контроль и самоконтроль», ОРУ.	2
4			Беседа «Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	2
5			Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке», ОРУ.	2
6			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	2
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				62
7			Ходьба с ударами.	2
8			Ходьба с ударами.	2
9			Бег с ударами.	2
10			Бег с ударами.	2
11			Бой с тенью.	2
12			Бой с тенью.	2
13			Бой с тенью.	2
14			Упражнения для развития гибкости.	2
15			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
16			Упражнения для развития силы.	2
17			Упражнения для развития гибкости.	2
18			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2

19			Упражнения для развития силы.	2
20			Упражнения для развития ловкости.	2
21			Акробатика.	2
22			Упражнения для развития силы.	2
23			Упражнения для развития гибкости.	2
24			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
25			Упражнения для развития ловкости.	2
26			Упражнения для развития выносливости.	2
27			Упражнения для развития координации.	2
28			Подвижные игры.	2
29			Упражнения для развития ловкости.	2
30			Упражнения для развития силы.	2
31			Упражнения для развития гибкости.	2
32			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
33			Акробатика.	2
34			Упражнения для развития выносливости.	2
35			Упражнения для развития гибкости.	2
Итого за 1 полугодие:				70
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
36			Упражнения на растяжение.	2
37			Упражнения на растяжение.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				80
38			Упражнения на растяжение.	2
39			Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техника первого тура», ОРУ.	2
40			Техническая подготовка.	2
41			Элементы базовой техники в стойке.	2
42			Элементы базовой техники в стойке.	2
43			Элементы базовой техники в стойке.	2
44			Элементы базовой техники в стойке.	2
45			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
46			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
47			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
48			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
49			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
50			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
51			Комплекс ОФП.	2
52			Комплекс ОФП.	2
53			Инструктаж ТБ. Боковые удары руками и ногами.	2
54			Боковые удары руками и ногами.	2

55			Удары руками снизу.	2
56			Удары руками снизу.	2
57			Удары ногами с разворотом.	2
58			Удары ногами с разворотом.	2
59			Удары ногами с разворотом.	2
60			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
61			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
62			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
63			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
64			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
65			Серии повторных ударов.	2
66			Серии повторных ударов.	2
67			Серии повторных ударов.	2
68			Элементы техники ближнего боя.	2
69			Элементы техники ближнего боя.	2
70			Элементы техники ближнего боя.	2
71			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
72			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
73			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
74			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
75			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
76			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
77			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
78			Промежуточная аттестация контрольные тесты.	2
Итого за 2 полугодие:				86
Всего:				156

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2

2. Тема: Теоретическая подготовка				20
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	2
3			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
4			Беседа «Врачебный контроль и самоконтроль», ОРУ.	2
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
6			Беседа «Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	2
7			Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке», ОРУ.	2
8			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
9			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	2
10			Беседа «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс ОРУ.	2
11			Беседа «Дистанционное обучение», комплекс ОРУ.	2
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				80
12			Ходьба с ударами.	2
13			Ходьба с ударами.	2
14			Бег с ударами.	2
15			Бег с ударами.	2
16			Бой с тенью.	2
17			Бой с тенью.	2
18			Бой с тенью.	2
19			Упражнения для развития гибкости.	2
20			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
21			Упражнения для развития силы.	2
22			Упражнения для развития гибкости.	2
23			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
24			Упражнения для развития силы.	2
25			Упражнения для развития ловкости.	2
26			Акробатика.	2
27			Упражнения для развития силы.	2
28			Упражнения для развития гибкости.	2
29			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
30			Упражнения для развития ловкости.	2
31			Упражнения для развития выносливости.	2
32			Упражнения для развития координации.	2
33			Подвижные игры.	2
34			Упражнения для развития ловкости.	2
35			Упражнения для развития силы.	2
36			Упражнения для развития гибкости.	2
37			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2

38			Акробатика.	2
39			Упражнения для развития выносливости.	2
40			Упражнения для развития координации.	2
41			Упражнения для развития ловкости.	2
42			Упражнения для развития силы.	2
43			Упражнения для развития координации.	2
44			Подвижные игры.	2
45			Упражнения для развития ловкости.	2
46			Упражнения для развития силы.	2
47			Упражнения для развития гибкости.	2
48			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
49			Акробатика.	2
50			Упражнения для развития выносливости.	2
51			Упражнения для развития координации.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				130
52			Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техника первого тура», ОРУ.	2
53			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
54			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
55			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
56			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
57			Элементы базовой техники в стойке.	2
58			Элементы базовой техники в стойке.	2
59			Элементы базовой техники в стойке.	2
60			Техническая подготовка.	2
61			Техническая подготовка.	2
62			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
63			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
64			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
65			Элементы базовой техники в положении лёжа.	2
66			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
67			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
68			Комплекс ОФП.	2
69			Комплекс ОФП.	2
70			Боковые удары руками и ногами.	2
71			Боковые удары руками и ногами.	2
72			Удары руками снизу.	2
73			Удары руками снизу.	2
74			Удары ногами с разворотом.	2
75			Удары ногами с разворотом.	2

76			Удары ногами с разворотом.	2
77			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
78			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
79			Инструктаж по Т.Б. Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
80			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
81			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
82			Серии повторных ударов.	2
83			Серии повторных ударов.	2
84			Серии повторных ударов.	2
85			Элементы техники ближнего боя.	2
86			Элементы техники ближнего боя.	2
87			Элементы техники ближнего боя.	2
88			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
89			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
90			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
91			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
92			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
93			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
94			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
95			Серии повторных ударов.	2
96			Элементы техники ближнего боя.	2
97			Элементы техники ближнего боя.	2
98			Элементы техники ближнего боя.	2
99			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
100			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
101			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
102			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
103			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
104			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2

105			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
106			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
107			Серии повторных ударов.	2
108			Элементы техники ближнего боя.	2
109			Элементы техники ближнего боя.	2
110			Элементы техники ближнего боя.	2
111			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
112			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
113			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
114			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
115			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
116			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные тесты.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Углублённый уровень 4 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				20
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	2
3			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
4			Беседа «Строение и функции организма человека», ОРУ.	2
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
6			Беседа «Правила ведения боя и проведения	2

			соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	
7			Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке», ОРУ.	2
8			Беседа «Основы общероссийских и международных антидопинговых правил», ОРУ.	2
9			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	2
10			Беседа «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс ОРУ.	2
11			Беседа «Этические вопросы рукопашного боя», ОРУ.	2
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				60
12			Ходьба с ударами.	2
13			Ходьба с ударами.	2
14			Бег с ударами.	2
15			Бег с ударами.	2
16			Бой с тенью.	2
17			Бой с тенью.	2
18			Бой с тенью.	2
19			Упражнения для развития гибкости.	2
20			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
21			Упражнения для развития силы.	2
22			Упражнения для развития гибкости.	2
23			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
24			Упражнения для развития силы.	2
25			Упражнения для развития ловкости.	2
26			Акробатика.	2
27			Упражнения для развития силы.	2
28			Упражнения для развития гибкости.	2
29			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
30			Упражнения для развития ловкости.	2
31			Упражнения для развития выносливости.	2
32			Упражнения для развития координации.	2
33			Подвижные игры.	2
34			Упражнения для развития ловкости.	2
35			Упражнения для развития силы.	2
36			Упражнения для развития гибкости.	2
37			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
38			Акробатика.	2
39			Упражнения для развития выносливости.	2
40			Упражнения для развития координации.	2
41			Упражнения для развития ловкости.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				150
42			Элементы техники в стойке.	2

43			Элементы техники в стойке.	2
44			Элементы техники в стойке.	2
45			Элементы техники в стойке.	2
46			Элементы техники в стойке.	2
47			Элементы техники в стойке.	2
48			Элементы техники в стойке.	2
49			Элементы техники в стойке.	2
50			Элементы техники в стойке.	2
51			Элементы техники в стойке.	2
52			Элементы техники в стойке.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
53			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
54			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
55			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
56			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
57			Элементы техники в положении лёжа.	2
58			Элементы техники в положении лёжа.	2
59			Элементы техники в положении лёжа.	2
60			Элементы техники в положении лёжа.	2
61			Элементы техники в положении лёжа.	2
62			Элементы техники в положении лёжа.	2
63			Элементы техники в положении лёжа.	2
64			Элементы техники в положении лёжа.	2
65			Элементы техники в положении лёжа.	2
66			Элементы техники в положении лёжа.	2
67			Элементы техники в положении лёжа.	2
68			Элементы техники в положении лёжа.	2
69			Элементы техники в положении лёжа.	2
70			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
71			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
72			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
73			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
74			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
75			Боковые удары руками и ногами.	2
76			Боковые удары руками и ногами.	2
77			Боковые удары руками и ногами.	2
78			Боковые удары руками и ногами.	2
79			Инструктаж по Т.Б. Боковые удары руками и ногами.	2
80			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
81			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
82			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
83			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
84			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2

85			Техника ближнего боя.	2
86			Техника ближнего боя.	2
87			Техника ближнего боя.	2
88			Техника ближнего боя.	2
89			Техника ближнего боя.	2
90			Техника ближнего боя.	2
91			Техника ближнего боя.	2
92			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
93			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
94			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
95			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
96			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
97			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
98			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
99			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
100			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
101			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
102			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
103			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2

104			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
105			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
106			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
107			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
108			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
109			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
110			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
111			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
112			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
113			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
114			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
115			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
116			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные задания.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Углублённый уровень 5 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
1 полугодие 2025 - 2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				20
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», ОРУ.	2
3			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
4			Беседа «Строение и функции организма человека», ОРУ.	2
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
6			Беседа «Правила ведения боя и проведения соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	2
7			Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной	2

			экипировке», ОРУ.	
8			Беседа «Основы общероссийских и международных антидопинговых правил», ОРУ.	2
9			Беседа «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	2
10			Беседа «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс ОРУ.	2
11			Беседа «Этические вопросы рукопашного боя», ОРУ.	2
3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				60
12			Ходьба с ударами.	2
13			Ходьба с ударами.	2
14			Бег с ударами.	2
15			Бег с ударами.	2
16			Бой с тенью.	2
17			Бой с тенью.	2
18			Бой с тенью.	2
19			Упражнения для развития гибкости.	2
20			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
21			Упражнения для развития силы.	2
22			Упражнения для развития гибкости.	2
23			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
24			Упражнения для развития силы.	2
25			Упражнения для развития ловкости.	2
26			Акробатика.	2
27			Упражнения для развития силы.	2
28			Упражнения для развития гибкости.	2
29			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
30			Упражнения для развития ловкости.	2
31			Упражнения для развития выносливости.	2
32			Упражнения для развития координации.	2
33			Подвижные игры.	2
34			Упражнения для развития ловкости.	2
35			Упражнения для развития силы.	2
36			Упражнения для развития гибкости.	2
37			Упражнения для развития быстроты и скорости.	2
38			Акробатика.	2
39			Упражнения для развития выносливости.	2
40			Упражнения для развития координации.	2
41			Упражнения для развития ловкости.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				150
42			Элементы техники в стойке.	2
43			Элементы техники в стойке.	2
44			Элементы техники в стойке.	2
45			Элементы техники в стойке.	2
46			Элементы техники в стойке.	2
47			Элементы техники в стойке.	2

48			Элементы техники в стойке.	2
49			Элементы техники в стойке.	2
50			Элементы техники в стойке.	2
51			Элементы техники в стойке.	2
52			Элементы техники в стойке.	2
53			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие 2025 – 2026 учебного года				
54			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
55			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
56			Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
57			Элементы техники в положении лёжа.	2
58			Элементы техники в положении лёжа.	2
59			Элементы техники в положении лёжа.	2
60			Элементы техники в положении лёжа.	2
61			Элементы техники в положении лёжа.	2
62			Элементы техники в положении лёжа.	2
63			Элементы техники в положении лёжа.	2
64			Элементы техники в положении лёжа.	2
65			Элементы техники в положении лёжа.	2
66			Элементы техники в положении лёжа.	2
67			Элементы техники в положении лёжа.	2
68			Элементы техники в положении лёжа.	2
69			Элементы техники в положении лёжа.	2
70			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
71			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
72			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
73			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
74			Одиночные прямые удары руками и ногами.	2
75			Боковые удары руками и ногами.	2
76			Боковые удары руками и ногами.	2
77			Боковые удары руками и ногами.	2
78			Боковые удары руками и ногами.	2
79			Инструктаж по ТБ. Боковые удары руками и ногами.	2
80			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
81			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
82			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
83			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
84			Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
85			Техника ближнего боя.	2
86			Техника ближнего боя.	2
87			Техника ближнего боя.	2
88			Техника ближнего боя.	2
89			Техника ближнего боя.	2
90			Техника ближнего боя.	2
91			Техника ближнего боя.	2

92			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
93			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
94			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
95			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок.	2
96			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
97			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
98			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
99			Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	2
100			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
101			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
102			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
103			Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок.	2
104			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
105			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
106			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
107			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
108			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
109			Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2
110			Технико-тактическая подготовка для борьбы	2

			лежа.	
111			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
112			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
113			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
114			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
115			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
116			Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные задания.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234