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 внеделю	Количество часов за 1полугодие	Количество часов за 2полугодие	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:

<u>No</u>	Название группы	Дни недели	Время
п/п			
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	18.10 -19.45
		Пятница	18.20 -19.55
6.	Группа № 6 (7 – 9 лет, новенькие)	Понедельник, вторник,	14.30 -15.15
		среда, четверг	

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»

		Старт	овый уровень 1 год обучения	
№ п/п	Дата планируем	фактическа	Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	ая	1 то тугот	wo 2025 2026 www.fivo.ro.ro.ro.	
1 Tox	a. Prozves se		ие 2025-2026 учебного года	1
1. 1 em	а: Вводное за	нятие	Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	1
1 2 Toxa	Tooporyyyo	Wag Halfatan	1.0	10
2. Tema	а: теоретичес	ская подготов		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. Обш	ая и специал	ьная физичес	ская 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	1

Предметами. Петания набивных мячей в различных направлениях и из различных положений. Петания набивных мячей в различных направлениях и из различных направлениях и из различных направлениях и из различных направлениях и из различных положений Петания для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Отражнения на формирование правильной осанки. Отражнения на растягивание, расслабление. Отражнения на растягивание, расслабление. Отражнения на растягивание, расслабление. Отражнения на формирование правильной осанки. Отражнения на формирование правильной осанки. Отражнения на растягивание, расслабление. Отражнения на формирование правильной осанки. Отражнения на формирован	1 1 1 1 1
направлениях и из различныхисходных положений. Метания набивных мячей в различных направлениях и из различных направлениях и из различных положений Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Лодвижные игры и эстафеты.	1 1 1
Положений Метания набивных мячей в различных направлениях и из различных мышц туловища. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. За	1 1 1
направлениях и из различныхисходных положений Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии. Лодвижные игры и эстафеты.	1 1 1
направлениях и из различныхисходных положений Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на растятивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Лодвижные игры и эстафеты.	1 1
19	1 1
Упражнения для развития мышц туловища.	1 1 1
Упражнения для развития мышц туловища.	1 1 1
Упражнения для развития мышц и суставно- связочного аппарата ног.	1
связочного аппарата ног. 22 Упражнения на растягивание, расслабление. 23 Упражнения на координацию. 24 Упражнения на формирование правильной осанки. 25 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 26 Упражнения на растягивание, расслабление. 27 Упражнения на координацию. 28 Упражнения на формирование правильной осанки. 29 Упражнения для укрепления мышц спины. 30 Упражнения в равновесии. 31 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на растягивание, расслабление. 34 Упражнения на координацию. 35 Упражнения на формирование правильной осанки. 36 Упражнения для укрепления мышц спины. 37 Упражнения в равновесии. 38 Ображнения в равновесии. 39 Ображнения в равновесии. 30 Ображнения в равновесии. 31 Ображнения в равновесии. 32 Ображнения в равновесии. 33 Ображнения в равновесии. 34 Ображнения в равновесии. 35 Ображнения в равновесии.	1
22 Упражнения на растягивание, расслабление. 23 Упражнения на координацию. 24 Упражнения на формирование правильной осанки. 25 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 26 Упражнения на растягивание, расслабление. 27 Упражнения на формирование правильной осанки. 29 Упражнения для укрепления мышц спины. 30 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 31 Упражнения на растягивание, расслабление. 32 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	
23 Упражнения на координацию. 24 Упражнения на формирование правильной осанки. 25 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 26 Упражнения на растягивание, расслабление. 27 Упражнения на координацию. 28 Упражнения на формирование правильной осанки. 29 Упражнения для укрепления мышц спины. 30 Упражнения для развития мышц спины. 31 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на координацию. 35 Упражнения на формирование правильной осанки. 36 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. Подвижные игры и эстафеты.	
Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения в равновесии. Тодвижные игры и эстафеты.	1
осанки. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения в равновесии. Лодвижные игры и эстафеты.	1
Упражнения для развития мышц и суставно- связочного аппарата ног.	1
связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения в равновесии. Подвижные игры и эстафеты.	1
26 Упражнения на растягивание, расслабление. 27 Упражнения на координацию. 28 Упражнения на формирование правильной осанки. 29 Упражнения для укрепления мышц спины. 30 Упражнения в равновесии. 31 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	1
27 Упражнения на координацию. 28 Упражнения на формирование правильной осанки. 29 Упражнения для укрепления мышц спины. 30 Упражнения в равновесии. 31 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	1
28 Упражнения на формирование правильной осанки. 29 Упражнения для укрепления мышц спины. 30 Упражнения в равновесии. 31 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	1
осанки. 29 Упражнения для укрепления мышц спины. 30 Упражнения в равновесии. 31 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	
29 Упражнения для укрепления мышц спины. 30 Упражнения в равновесии. 31 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	1
30 Упражнения в равновесии. 31 Упражнения для развития мышц и суставносвязочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	
31 Упражнения для развития мышц и суставно- связочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	1
связочного аппарата ног. 32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	1
32 Упражнения на растягивание, расслабление. 33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	1
33 Упражнения на координацию. 34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	
34 Упражнения на формирование правильной осанки. 35 Упражнения для укрепления мышц спины. 36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	1
осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения в равновесии. Подвижные игры и эстафеты.	1
 Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения в равновесии. Подвижные игры и эстафеты. 	1
36 Упражнения в равновесии. 37 Подвижные игры и эстафеты.	
37 Подвижные игры и эстафеты.	1
	1
38 Упражнения для развития быстроты и	1
o i pamienni din pastitini obietpotti n	1
скорости.	
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-	1
связочного аппарата ног.	
43 Упражнения на растягивание, расслабление.	1
44 Упражнения на координацию.	1
45 Упражнения на формирование правильной	1
осанки.	
46 Упражнения для укрепления мышц спины.	1
47 Упражнения для развития силы.	1
48 Упражнения для развития быстроты и	1
скорости.	
49 Упражнения для развития равновесия.	1
50 Упражнения на формирование правильной	1 1
осанки.	1 1 1
51 Упражнения для укрепления мышц спины.	1 1

52		Упражнения для развития силы.	1
53		Упражнения на формирование правильной	1
33		осанки.	1
54		Упражнения для укрепления мышц спины.	1
55		Упражнения для развития быстроты и	1
		скорости.	
56		Упражнения для развития гибкости.	1
57		Упражнения на формирование правильной	1
		осанки.	
58		Упражнения для развития мышц и суставно-	1
		связочного аппарата ног.	
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	1
		осанки.	
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
			/1
	2 полуг	годие 2025-2026 учебного года	
72	2 полуг	годие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание.	1
73	2 полуг	годие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание. Упражнения на растягивание.	
73 74		годие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание.	1 1 1
73 74 4. Tema	2 полуг : Избранный вид спорта	одие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание. Упражнения на растягивание. Упражнения на растягивание.	1 1 1 81
73 74 4. Tema 75		Годие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание. Упражнения на растягивание. Упражнения на растягивание. Упражнения на растягивание.	1 1 1
73 74 4. Tema 75 76		Упражнения на растягивание.	1 1 1 81 1
73 74 4. Tema 75		Упражнения на растягивание. Техническая подготовка. Беседа «Арсенал	1 1 1 81
73 74 4. Tema 75 76		Упражнения на растягивание. Техническая подготовка. Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя,	1 1 1 81 1
73 74 4. Tema 75 76		Упражнения на растягивание. Техническая подготовка. Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника	1 1 1 81 1
73 74 4. Tema 75 76		Годие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание. Техническая подготовка. Беседа «Арсенал техники рукопашного боя: борьба стоя, борьба лежа, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника перехода от ударной	1 1 1 81 1
73 74 4. Tema 75 76		Годие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание. 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	1 1 1 81 1
73 74 4. Тема 75 76 77		Упражнения на растягивание. 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 1 81 1 1
73 74 4. Тема 75 76 77		Годие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание. 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. Техническая подготовка.	1 1 1 81 1
73 74 4. Тема 75 76 77		Годие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание. 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. Техническая подготовка. Техническая подготовка.	1 1 81 1 1 1
73 74 4. Тема 75 76 77 78 79 80		Упражнения на растягивание. 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. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка.	1 1 81 1 1 1
73 74 4. Тема 75 76 77 78 79 80 81		Годие 2025-2026 учебного года Упражнения на растягивание. 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. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка.	1 1 81 1 1 1
73 74 4. Тема 75 76 77 78 79 80		Упражнения на растягивание. 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. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка.	1 1 81 1 1 1 1
73 74 4. Тема 75 76 77 78 79 80 81		Упражнения на растягивание. 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. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Беседа «Ударная техника и техника борьбы», ОРУ.	1 1 81 1 1 1 1
73 74 4. Тема 75 76 77 78 79 80 81 82		Упражнения на растягивание. 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. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Беседа «Ударная техника и техника борьбы», ОРУ. Одиночные прямые удары руками и ногами.	1 1 81 1 1 1 1 1
73 74 4. Тема 75 76 77 78 79 80 81 82		Упражнения на растягивание. 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. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Беседа «Ударная техника и техника борьбы», ОРУ. Одиночные прямые удары руками и ногами.	1 1 81 1 1 1 1 1 1
73 74 4. Тема 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84		Упражнения на растягивание. 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. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Беседа «Ударная техника и техника борьбы», ОРУ. Одиночные прямые удары руками и ногами.	1 1 81 1 1 1 1 1 1 1

0.0		
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	1
	стойке.	
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	1
	разнотипных ударов руками и ногами.	•
129	Одиночные и двухударные комбинации	1
	разнотипных ударов руками и ногами.	-
130	Одиночные и двухударные комбинации	1
	разнотипных ударов руками и ногами.	1
131	Серии повторных ударов.	1
132	Серии повторных ударов.	1
194	серии повторивых удиров.	1

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

$N_{\underline{0}}$	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол
Π/Π	планируемая	фактическая		во
				час.
		1 полуг	одие 2025-2026 учебного года	
1. Te	ема: Вводное за	анятие		1
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	1
2. Te	ма: Теоретиче	ская подготон	вка	10
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях	1
			физической культурой и спортом», ОРУ.	
3			Беседа «Физическая культура и спорт», ОРУ.	1
4			Беседа «Влияние физических упражнений на	1
			организм занимающихся», ОРУ.	
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
,			поминиско от э, подвиживе игры.	1
10			Беседа «Всероссийский физкультурно –	1
10			спортивный комплекс «Готов к труду и	1
			обороне», ОРУ.	
11			Правила ведения боя и проведения	1
11			соревнований по рукопашному бою.	1
3. 06	і Лііяя и спениз	грнаа физипе	ская подготовка (ОФП, СФП)	63
12	п специа	Linus quisti lu	Разновидности ходьбы.	1
14			т изпоридности лодров.	
13			Разновидности ходьбы.	1
14			Бег.	1
15			Бег.	1
16			Бой с тенью.	1
10			DON C TORBIO.	1
17			Бой с тенью.	1
-				
18			Бой с тенью.	1
19			Бой с тенью.	1
20				4
20			Бой с тенью.	1
21			Бой с тенью.	1
∠1			DON C TORDIO.	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. Te	ма: Избранный вид спорта	81
75	Упражнения для укрепления мышц спины.	1
-		

76	Беседа «Арсенал техники рукопашного боя:	1
	борьба стоя, борьба лежа, техника ударов	
	руками, техника ударов ногами, техника	
	перехода от ударной фазы к бросковой и	
	наоборот, техника первого тура», ОФП.	
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	1
117	разнотипных ударов руками и ногами. Одиночные и двухударные комбинации	1
118	разнотипных ударов руками и ногами. Одиночные и двухударные комбинации	1
	разнотипных ударов руками и ногами.	
119	Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	1
120	Одиночные и двухударные комбинации	1
121	разнотипных ударов руками и ногами. Одиночные и двухударные комбинации	1
122	разнотипных ударов руками и ногами. 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	1
146	лежа. 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. Te	ма: Итоговое з	анятие	1
156		Промежуточная аттестация контрольные тесты.	1
		Итого за 2 полугодие:	86
		Всего:	156

		Базоі	вый уровень 2 год обучения	
№ п/п	№ п/п Дата Тема, форма контроля, аттестации.		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во
	планируем	фактическа	1 7	час.
	ая	Я		
		1 полугод	ие 2025-2026 учебного года	
1. Тем	а: Вводное за	нятие	•	2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема	а: Теоретичес	ская подготов	ка	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. Обш	ая и специал	ьная физичес	кая 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 опыта.	2
21	Акробатика.	2
22	Упражнения для развития силы.	2
23	Упражнения для развития силы.	2
24	Упражнения для развития тискости.	2
21	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	2
	скорости.	_
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: Избран	іный вид спорта	80
38	Упражнения на растяжение.	2
39	Беседа «Арсенал техники рукопашного боя:	2
	борьба стоя, борьба лежа, техника ударов	
	руками, техника ударов ногами, техника	
	перехода от ударной фазы к бросковой и	
	наоборот, техника первого тура», ОРУ.	
40	Техническая подготовка.	
41		2
	Элементы базовой техники в стойке.	2 2
42	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке.	
		2
42	Элементы базовой техники в стойке.	2 2
42 43	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке.	2 2 2
42 43 44	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке.	2 2 2 2
42 43 44	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении	2 2 2 2
42 43 44 45	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа.	2 2 2 2 2
42 43 44 45	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа. Элементы базовой техники в положении	2 2 2 2 2
42 43 44 45 46	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа. Элементы базовой техники в положении лёжа.	2 2 2 2 2 2
42 43 44 45 46	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа. Элементы базовой техники в положении лёжа. Элементы базовой техники в положении лёжа. Элементы базовой техники в положении	2 2 2 2 2 2
42 43 44 45 46 47	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа.	2 2 2 2 2 2 2
42 43 44 45 46 47	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа.	2 2 2 2 2 2 2
42 43 44 45 46 47 48	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа.	2 2 2 2 2 2 2 2
42 43 44 45 46 47 48 49	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами.	2 2 2 2 2 2 2 2
42 43 44 45 46 47 48 49 50	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Одиночные прямые удары руками и ногами. Комплекс ОФП.	2 2 2 2 2 2 2 2 2
42 43 44 45 46 47 48 49 50 51	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Одиночные прямые удары руками и ногами. Комплекс ОФП. Комплекс ОФП.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Одиночные прямые удары руками и ногами. Комплекс ОФП.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 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	2
	разнотипных ударов руками и ногами.	
61	Одиночные и двухударные комбинации	2
	разнотипных ударов руками и ногами.	
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	2
	в стойке.	
72	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	в стойке.	
73	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
74	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
75	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
76	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
77	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
5. Тема: Итого	i	2
78	Промежуточная аттестация контрольные	2
	тесты.	
•	Итого за 2 полугодие:	86
	Всего:	156

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

2. Тема: Теоретиче 2	Беседа «Техника безопасности на занятиях	20 2
4	физической культурой и спортом», ОРУ.	2
3	Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
4	Беседа «Врачебный контроль и	$\frac{2}{2}$
T	самоконтроль», ОРУ.	2
5	Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
6	Беседа «Правила ведения боя и проведения	2
ŭ .	соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	_
7	Беседа «Требования к оборудованию,	2
	инвентарю и спортивной	
	экипировке», ОРУ.	
8	Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2
9	Беседа «Всероссийский физкультурно –	2
	спортивный комплекс «Готов к труду и	
	обороне», ОРУ.	
10	Беседа «Режим дня, закаливание организма,	2
	здоровый образ жизни», комплекс ОРУ.	
11	Беседа «Дистанционное обучение», комплекс	2
	ОРУ.	
	ьная 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	2
21	скорости.	
21	Упражнения для развития силы.	2
22	Упражнения для развития гибкости.	2
23	Упражнения для развития быстроты и	2
24	Скорости.	2
24 25	Упражнения для развития силы.	2
	Упражнения для развития ловкости.	
26	Акробатика.	2
27 28	Упражнения для развития силы.	2
	Упражнения для развития гибкости.	2
29	Упражнения для развития быстроты и	2
30	Скорости.	2
31	Упражнения для развития ловкости.	2
32	Упражнения для развития выносливости.	2
33	Упражнения для развития координации.	2
34	Подвижные игры.	2
	Упражнения для развития ловкости.	
35	Упражнения для развития силы.	2
36	Упражнения для развития гибкости.	2
37	Упражнения для развития быстроты и	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	2
	скорости.	
49	Акробатика.	2
50	Упражнения для развития выносливости.	2
51	Упражнения для развития координации.	2
4. Тема: Избранный вид спорт	a	130
52	Беседа «Арсенал техники рукопашного боя:	2
	борьба стоя, борьба лежа, техника ударов	
	руками, техника ударов ногами, техника	
	перехода от ударной фазы к бросковой и	
	наоборот, техника первого тура», ОРУ.	
53	Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
	Итого за 1 полугодие:	106
2 пол	угодие 2025-2026 учебного года	
54	Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
55	Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
	10 0 1 11	
56	Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
56 57	Комплекс ОФП, упражнения на растяжку. Элементы базовой техники в стойке.	2 2
57	Элементы базовой техники в стойке.	2 2 2
57 58	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке.	2 2
57 58 59	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке.	2 2 2 2 2
57 58 59 60	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка.	2 2 2 2
57 58 59 60 61	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Элементы базовой техники в положении	2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Элементы базовой техники в положении лёжа. Элементы базовой техники в положении лёжа.	2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа.	2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63 64	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа.	2 2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63 64 65 66	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами.	2 2 2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Одиночные прямые удары руками и ногами.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Одиночные прямые удары руками и ногами. Комплекс ОФП.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Одиночные прямые удары руками и ногами. Комплекс ОФП. Комплекс ОФП.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Одиночные прямые удары руками и ногами. Комплекс ОФП. Комплекс ОФП.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Комплекс ОФП. Комплекс ОФП. Боковые удары руками и ногами. Боковые удары руками и ногами.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Одиночные прямые удары руками и ногами. Комплекс ОФП. Комплекс ОФП. Боковые удары руками и ногами. Боковые удары руками и ногами. Удары руками снизу.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71	Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Элементы базовой техники в стойке. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Элементы базовой техники в положении лёжа. Одиночные прямые удары руками и ногами. Комплекс ОФП. Комплекс ОФП. Боковые удары руками и ногами. Боковые удары руками и ногами.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

76	Удары ногами с разворотом.	2
77	Одиночные и двухударные комбинации	2
	разнотипных ударов руками и ногами.	
78	Одиночные и двухударные комбинации	2
	разнотипных ударов руками и ногами.	
79	Инструктаж по Т.Б. Серии разнотипных	2
	ударов руками и ногами.	
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.	$\frac{2}{2}$
85	Элементы техники ближнего боя.	$\frac{2}{2}$
86	Элементы техники ближнего боя.	$\frac{2}{2}$
87	Элементы техники ближнего боя.	2
88	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
90	в стойке.	2
89	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
00	в стойке.	
90	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
91	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
92	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
93	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
94	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
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	2
	в стойке.	
100	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	в стойке.	-
101	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	_
102	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	_
103	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
103		2
104	Лежа.	2
104	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	

	ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела – бросок.	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
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	2
	в стойке.	
112	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	в стойке.	
113	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
114	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
115	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
116	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
5. Тема: Итоговое за		2
117	Промежуточная аттестация контрольные	2
	тесты.	
	Итого за 2 полугодие:	128
	Всего:	234

		Углубл	ённый уровень 4 год обучения			
№ п/п	Дата Тема, форма контроля, аттестации.		Дата		Дата Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во
	планируем	фактическа		час.		
	ая	Я				
		1 полугод	ие 2025-2026 учебного года			
1. Тем	а: Вводное за	нятие	•	2		
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2		
2. Тема	а: Теоретичес	кая подготов	жа	20		
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях	2		
			физической культурой и спортом», ОРУ.			
3			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2		
4			Беседа «Строение и функции организма	2		
			человека», ОРУ.			
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2		
6			Беседа «Правила ведения боя и проведения	2		

	соревнований по рукопашному бою», ОРУ.	
7	Беседа «Требования к оборудованию,	2
,	инвентарю и спортивной	_
	экипировке», ОРУ.	
8	Беседа «Основы общероссийских и	2
	международных антидопинговых правил»,	_
	ОРУ.	
9	Беседа «Всероссийский физкультурно –	2
	спортивный комплекс «Готов к труду и	
	обороне», ОРУ.	
10	Беседа «Режим дня, закаливание организма,	2
	здоровый образ жизни», комплекс ОРУ.	
11	Беседа «Этические вопросы рукопашного боя»,	2
	ОРУ.	
3. Общая и	пециальная 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	2
	скорости.	
21	Упражнения для развития силы.	2
22	Упражнения для развития гибкости.	2
23	Упражнения для развития быстроты и	2
	скорости.	
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	2
	скорости.	
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	2
	скорости.	
38	Акробатика.	2
39	Упражнения для развития выносливости.	2
40	Упражнения для развития координации.	2
41	Упражнения для развития ловкости.	2
4. Тема: Из	ранный 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 стоике.	$\frac{2}{2}$
32	Улементы техники в стоике. Итого за 1 полугодие:	104
	2 полугодие 2025-2026 учебного года	104
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. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку.	2
57	Элементы техники в положении лёжа.	$\frac{2}{2}$
58		$\frac{2}{2}$
59	Элементы техники в положении лёжа.	2
60	Элементы техники в положении лёжа.	2
	Элементы техники в положении лёжа.	
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	2
	и ногами.	
80	Комбинации разнотипных ударов руками и	2
	ногами.	
81	Комбинации разнотипных ударов руками и	2
	ногами.	
82	Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
83	Комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	2
84	Комбинации разнотипных ударов руками и	2
	ногами.	_

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	$\frac{2}{2}$
92	момент атаки соперника ударом рукой в	2
	голову - захват за костюм или части тела –	
	бросок.	
93		2
93	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника ударом рукой в	
	голову - захват за костюм или части тела –	
0.4	бросок.	
94	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника ударом рукой в	
	голову - захват за костюм или части тела –	
0.5	бросок.	2
95	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника ударом рукой в	
	голову - захват за костюм или части тела –	
	бросок.	
96	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
97	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
98	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
99	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
100	Вхождение в ближний бой во время	2
	собственной атаки - захват за костюм или	
	части тела – бросок.	
101	Вхождение в ближний бой во время	2
	собственной атаки - захват за костюм или	
	части тела – бросок.	
102	Вхождение в ближний бой во время	2
	собственной атаки - захват за костюм или	-
	части тела – бросок.	
103	Вхождение в ближний бой во время	2
	собственной атаки - захват за костюм или	_
	части тела – бросок.	

	Всего:	234
	Итого за 2 полугодие:	130
11/	задания.	2
117	Промежуточная аттестация контрольные	$\frac{2}{2}$
5. Тема: Итоговое за		2
110	лежа.	<i>L</i>
116	лежа. Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
115	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
115	лежа.	2
114	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
114	лежа.	
113	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
110	лежа.	
112	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
111	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	лежа.	
110	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	в стойке.	
109	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	в стойке.	
108	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	в стойке.	
107	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
	в стойке.	_
106	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
103	в стойке.	2
105	Технико-тактическая подготовка для борьбы	2
104	Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.	2

		Углубл	ённый уровень 5 год обучения		
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во	
	планируема	фактическа		час.	
	Я	Я			
		1 полуг	годие 2025 - 2026 учебного года		
1. Тема	: Вводное зан	ятие		2	
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2	
2. Тема	: Теоретичесь	сая подготовк	a	20	
2			Беседа «Техника безопасности на занятиях	2	
			физической культурой и спортом», ОРУ.		
3			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2	
4			Беседа «Строение и функции организма	2	
			человека», ОРУ.		
5			Комплекс ОРУ, подвижные игры.	2	
6			Беседа «Правила ведения боя и проведения	2	
			соревнований по рукопашному бою», ОРУ.		
7			Беседа «Требования к оборудованию,	2	
			инвентарю и спортивной		

	экипировке», ОРУ.	
8	Беседа «Основы общероссийских и	2
	международных антидопинговых правил»,	
9	ОРУ.	2
9	Беседа «Всероссийский физкультурно –	2
	спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ОРУ.	
10		2
10	Беседа «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс ОРУ.	2
11	Беседа «Этические вопросы рукопашного боя»,	2
	ОРУ.	2
. Общая и специальна	я 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.	$\frac{2}{2}$
19	Упражнения для развития гибкости.	2
20	Упражнения для развития быстроты и	2
	скорости.	_
21	Упражнения для развития силы.	2
22	Упражнения для развития гибкости.	2
23	Упражнения для развития быстроты и	2
	скорости.	
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	2
	скорости.	
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	2
	скорости.	
38	Акробатика.	2
39	Упражнения для развития выносливости.	2
40	Упражнения для развития координации.	2
41	Упражнения для развития ловкости.	2
. Тема: Избранный ви	д 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 лежа.	2
65	Элементы техники в положении лежа.	$\frac{2}{2}$
66		$\frac{2}{2}$
67	Элементы техники в положении лёжа.	$\frac{2}{2}$
	Элементы техники в положении лёжа.	2
68	Элементы техники в положении лёжа.	
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	2
72	момент атаки соперника ударом рукой в голову	-
	- захват за костюм или части тела – бросок.	
93	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника ударом рукой в голову	2
	- захват за костюм или части тела – бросок.	
94	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
74	момент атаки соперника ударом рукой в голову	2
95	- захват за костюм или части тела – бросок.	2
93	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника ударом рукой в голову	
0.6	- захват за костюм или части тела – бросок.	2
96	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
97	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
98	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
99	Вхождение в ближний бой контратакой в	2
	момент атаки соперника боковым ударом	
	ногой в голову (туловище) - захват за костюм	
	или части тела – бросок.	
100	Вхождение в ближний бой во время	2
	собственной атаки - захват за костюм или	
	части тела – бросок.	
101	Вхождение в ближний бой во время	2
	собственной атаки - захват за костюм или	
	части тела – бросок.	
102	Вхождение в ближний бой во время	2
102	собственной атаки - захват за костюм или	-
	части тела – бросок.	
103	Вхождение в ближний бой во время	2
103	собственной атаки - захват за костюм или	2
	части тела – бросок.	
104	Технико-тактическая подготовка для борьбы в	2
104	стойке.	2
105		
105	Технико-тактическая подготовка для борьбы в	2
10.6	стойке.	
106	Технико-тактическая подготовка для борьбы в	2
105	стойке.	
107	Технико-тактическая подготовка для борьбы в	2
	стойке.	
108	Технико-тактическая подготовка для борьбы в	2
	стойке.	
109	Технико-тактическая подготовка для борьбы в	2
	стойке.	
	CTOURE.	

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