

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 485 с углублённым изучением французского языка
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 485
Московского района Санкт-Петербурга
протокол № 2 от «19 » мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №100 от 19 мая 2026 г.
Директор ГБОУ школы № 485
Московского района Санкт-Петербурга

_____/А.М. Петрова/

Петрова
Александра
Михайловн
а

Подписано цифровой
подписью: Петрова
Александра Михайловна
DN: cn=Петрова Александра
Михайловна, o=ГБОУ школа
485 Московского района
СанктПетербурга,
email=school485msk@obr.go
v.spb.ru, c=RU
Дата: 2026.07.09 09:24:53
+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»**

**Срок освоения 2 года
Возраст обучающихся 7-17 лет**

Разработчик:
Дехканов Р.М., педагог дополнительного
образования высшей категории

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранение и укрепление здоровья, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Актуальность реализации программы состоит:

- в ее направленности на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта,
- физическом и личностном развитии обучающихся, воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни
- социальном заказе родителей детей (законных представителей)
- возможности поддержки детей с особыми образовательными потребностями

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Адресат программы: мальчики и девочки, юноши и девушки в возрасте 7-17 лет.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы – 72 часа по 2 часа в неделю для детей первого года обучения и 252 часа по 7 часов в неделю для детей второго года обучения. Программа рассчитана на два учебных года – всего 324 часа..

Отличительные особенности данного вида единоборства заключаются в том, что всестилевое каратэ сочетает в себе элементы, техники боя разных стилей, в устойчивых низких стойках и в жестких блоках, а также в мгновенном переходе в контратаку с одновременным точным и сильным ударом, переходом на прихват (захват) за одежду и низкоамплитудные броски.

Тренировки по всестилевому каратэ объединяют в себе тактические приемы, общую, углубленную физическую подготовку, духовное развитие.

Обучение разделено на три категории:

Базовые техники — Кихон.

Комплексы упражнений и стоек — Ката.

Поединок между двумя бойцами — Кумитэ.

Есть как одиночные показательные, так и групповые поединки.

Цель и задачи программы:

Цели:

- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом

- Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивными единоборствами, формирование здорового и безопасного образа жизни
- Обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся.
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.
- Развитие у обучающихся интереса к тренировкам по всестилевому каратэ.
- Создание условий для профессиональной ориентации.

Задачи:

Обучающие:

- Овладеть системой знаний, умений и навыков по основам спортивных единоборств.
- Совершенствовать базовую технику всестилевого каратэ.
- Совершенствовать физические и координационные способности занимающихся.
- Освоить правильное дыхание во время выполнения тренировочных упражнений.

Развивающие:

- Развить эмоциональные качества занимающегося средствами спортивных единоборств;
- Укрепить опорно-двигательный аппарат и мускулатуру.
- Развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

Воспитательные:

- Воспитать уважение к старшим, к преподавателям, к своим родителям.
- Воспитать нравственные и волевые качества, необходимые для достижения высоких спортивных результатов.
- Приобщать к здоровому образу жизни.

Для решения всего комплекса задач физической подготовки учащихся средней школы необходимы 2 тренировочных занятия для детей первого года обучения продолжительностью 1 академический час (45 мин) каждое и по 7 тренировочных занятий в неделю для учеников второго года обучения (три тренировочных занятия в неделю по 2 академических часа (90 минут) и одно дополнительное тренировочное занятие продолжительностью 1 академический час (45 минут)), направленные на совершенствование отдельных компонентов двигательных качеств, умений и навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях муниципального, городского и всероссийского уровня.

Планируемые результаты освоения.

Личностные результаты:

- овладение системой знаний, умений и навыков по основам спортивных единоборств.
- совершенствование базовую технику всестилевого каратэ.
- развитие физических и координационных способностей занимающихся.

- освоение правильного дыхания во время выполнения тренировочных упражнений.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спортивных единоборств в частности, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемый результат после 1-го года обучения

По окончании первого года обучения ученики должны:

- твердо знать и четко соблюдать правила поведения в зале.
- знать названия и технику выполнения основных ударов руками и ногами и содержание технических комплексов согласно своему уровню подготовки.
- уметь самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, основные удары руками и ногами и два технических комплекса.

- твердо знать и правильно выполнять техники защиты и нападения, правильно вести спарринг с партнером.

Ожидаемый результат после 2-го года обучения

- твердо знать и правильно выполнять техники защиты и нападения.
- уметь выполнять тренировочные задания в парах, правильно вести соревновательный спарринг.
- знать правила ведения поединка и правильно использовать основные средства ведения поединка для достижения своей победы в нем
- выполнять тесты ГТО не ниже серебряного знака ГТО по своей возрастной группе.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы – русский

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы:

Программа рассчитана на два года.

В группы принимаются все желающие при наличии свободных мест, допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения.

Для реализации программы предусмотрены 4 этапа обучения на каждый год (всего двенадцать) равных по продолжительности одноименным четвертям (1 этап – сентябрь-октябрь, 2 этап – ноябрь-декабрь, 3 этап – январь-март, 4 этап – апрель-май).

На **первом этапе** главной задачей является совершенствование техники выполнения основных стоек, передвижений, "жестких" блоков рукой, а также ударов рукой и ногой. Общий объем выполнения этих отдельных технических действий постепенно увеличивается и в среднем за этап составляет 850-1020 повторений на каждую руку или ногу. Кроме того, на этом этапе необходимо начинать разучивание «связок» (комбинаций), а также комплекса формальных упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые три недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно, внимательно анализируя свое состояние после каждого занятия. Особое внимание должно быть уделено выбору упражнений на гибкость и силу и объемам их применения.

На **втором этапе** увеличить объем выполнения ударов ногами, а количество ударов рукой снизить. На этом этапе необходимо начинать совершенствовать «связки» (комбинации), а также комплексы формальных упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые три недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

На первых двух этапах целесообразно использовать те из подготовительных упражнений, которые выполняются из статических позиций, т.е. без изменения стоек и без передвижений. Последние из указанных подготовительных упражнений рекомендуется использовать в различных вариациях на следующих этапах совершенствования техники движений.

Планомерным использованием подготовительных упражнений можно вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать "заучивания" ошибок.

На третьем этапе увеличить объем технической работы за счет разучивания новых приемов защиты - "мягких" блоков руками, перераспределения объемов ударов руками и ногами и выполнения их на фоне передвижений. Так, общий объем повторения отдельных технических действий должен составлять 1020-1350 раз за этап. Кроме того, на этом этапе необходимо продолжать совершенствовать старые и разучивать новые «связки» (комбинации), а также комплексы формальных упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые две недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

Плотность тренировочной нагрузки повышать от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет *90 минут при двухчасовой тренировке* (10-15 минут на разминку, примерно 55-65 минут на разучивание и совершенствование техники (включая отработку приемов в парах), 10-15 минут на физическую и подготовку в основной части занятия и 3-5 минут на заминку), *45 минут при часовой тренировке* (5-10 минут на разминку, примерно 20-22 минут на разучивание и совершенствование техники, 10 минут на физическую и подготовку в основной части занятия и 3-5 минут на заминку), то нетрудно подсчитать, что плотность и (соответственно объем нагрузки могут быть увеличены лишь за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На четвертом этапе в основных занятиях увеличивать объемы нагрузок для развития физических качеств. Разучивание техники не должно осуществляться в состоянии утомления.

Условия набора и формирования групп.

Всего предусмотрен набор в три тренировочные группы, которые отличаются по возрасту и году обучения. 1 группа первого года обучения – дети в возрасте 7-9 лет. Количество обучающихся в группе – **не менее 20**. Группа второго года обучения - мальчики и девочки в возрасте 10-12 лет. Количество обучающихся в группе – **не менее 16**. Группа второго года обучения - юноши и девушки в возрасте 13-17 лет. Количество обучающихся в группе – **не менее 10**.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основной медицинской группе. В процессе

первого учебного месяца каждого учебного полугодия все обучающиеся обязательно проходят медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере Московского района.

Форма организации и проведения занятия – практическое занятие (тренировка).

– фронтальная, работа со всеми учащимися одновременно.

- групповая, в том числе в парах.

- индивидуальная, для работы с одаренными детьми, а также с отстающими для коррекции пробелов в техники и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал с раздевалками;

- татами (мягкое покрытие) на всю площадь спортивного зала,

- инвентарь (лапы большие и малые, скакалки, мячи, гимнастические палки);

- специальное спортивное снаряжение

- программное (компьютерное) обеспечение

- музыкальный центр.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Общая физическая подготовка и основы спортивных единоборств	18	1	17	
1	ОФП и базовые стойки	1	1	-	Педагогический контроль
2	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
3	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль
4	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
5	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль
6	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
7	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль
8	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
9	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль

10	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
11	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль
12	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
13	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль
14	ОФП и базовые стойки	1	-	1	тестирование
15	СФП. Группировка.	1	-	1	Педагогический контроль
16	СФП. Группировка.	1	-	1	Педагогический контроль
17	СФП. Группировка.	1	-	1	тестирование
18	СФП. Группировка.	1	-	1	зачет
	Специальная физическая подготовка. Приемы страховки и самостраховки	12	1	11	
19	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	1	-	Педагогический контроль
20	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
21	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Педагогический контроль
22	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
23	СФП. Группировка.	1	-	1	Педагогический контроль
24	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
25	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Педагогический контроль
26	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
27	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Педагогический контроль
28	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение

29	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Педагогический контроль
30	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	тестирование
	Техника выполнения движений руками	12	1	11	
31	Удары и блоки руками	1	1	-	Педагогический контроль
32	Удары и блоки руками	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
33	Удары и блоки руками	1	-	1	Педагогический контроль
34	Удары и блоки руками	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
35	Удары и блоки руками	1	-	1	Педагогический контроль
36	Удары и блоки руками	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
37	Удары и блоки руками	1	-	1	Педагогический контроль
38	Удары и блоки руками	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
39	Удары и блоки руками	1	-	1	Педагогический контроль
40	Удары и блоки руками	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
41	Удары и блоки руками	1	-	1	Педагогический контроль
42	Удары и блоки руками	1	-	1	Зачет
	Техника выполнения движений ногами	12	1	11	
43	Удары ногами	1	1	-	Педагогический контроль
44	Удары ногами	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
45	Удары ногами	1	-	1	Педагогический контроль
46	Удары ногами	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
47	Удары ногами	1	-	1	Педагогический контроль
48	Удары ногами	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
49	Удары ногами	1	-	1	Педагогический контроль
50	Удары ногами	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение

51	Удары ногами	1	-	1	Педагогический контроль
52	Удары ногами	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
53	Удары ногами	1	-	1	тестирование
54	Удары ногами	1	-	1	Зачет
	Выведение из равновесия. Броски	7	1	6	
55	Выведение из равновесия. Броски.	1	1	-	Педагогический контроль
56	Выведение из равновесия. Броски.	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
57	Выведение из равновесия. Броски.	1	-	1	Педагогический контроль
58	Выведение из равновесия. Броски.	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
59	Выведение из равновесия. Броски.	1	-	1	Педагогический контроль
60	Выведение из равновесия. Броски.	1	-	1	тестирование
61	Выведение из равновесия. Броски.	1	-	1	Зачет
	Боевые стойки. Перемещения в боевой стойке	10	-	10	
62	Боевая стойка	1	-	1	Педагогический контроль
63	Боевая стойка	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
64	Боевая стойка. Перемещение в боевой стойке.	1	-	1	Педагогический контроль
65	Боевая стойка. Перемещение в боевой стойке.	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
66	Боевая стойка. Перемещение в боевой стойке.	1	-	1	Педагогический контроль
67	Боевая стойка. Перемещение в боевой стойке.	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение
68	Боевая стойка. Перемещение в боевой стойке.	1	-	1	Педагогический контроль
69	Боевая стойка. Перемещение в боевой стойке.	1	-	1	Визуальный контроль, наблюдение

70	Боевая стойка. Перемещение в боевой стойке.	1	-	1	тестирование
71	Боевая стойка. Перемещение в боевой стойке.	1	-	1	Зачет
	Итоговое занятие	1	-	1	
72	Базовая и комбинационная техника	1	-	1	Зачет, аттестация

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Общая и специальная физическая подготовка. Удары руками и ногами. Приемы страховки и само страховки	18	1	17	
1	ОФП и базовые стойки	1	1	-	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
2	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
3	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
4	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
5	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
6	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
7	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

8	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
9	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
10	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
11	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
12	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
13	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
14	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
15	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
16	ОФП и базовые стойки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
17	ОФП и базовые стойки	1	-	1	тестирование
18	ОФП и базовые стойки	1	-	1	зачет
	Специальная физическая подготовка. Выведение из равновесия. Захваты. Броски	55	1	54	
1	СФП. Группировка.	1	1	-	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

2	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
3	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
4	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
5	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
6	СФП. Группировка.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
7	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
8	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
9	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
10	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
11	СФП. Группировка.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
12	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	тестирование
13	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
14	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
15	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль

					Визуальный контроль, наблюдение
16	СФП. Группировка.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
17	СФП. Группировка.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
18	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
19	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
20	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
21	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
22	СФП. Группировка.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
23	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
24	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
25	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
26	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
27	СФП. Группировка.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
28	СФП. Приемы страховки и самостраховки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

29	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
30	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
31	СФП. Выведение из равновесия.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
32	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
33	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
34	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
35	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
36	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
37	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
38	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
39	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
40	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

41	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
42	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
43	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
44	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
45	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
46	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
47	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
48	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
49	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
50	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
51	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

52	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
53	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
54	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	тестирование
55	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	зачет
	Техника выполнения ударов руками. Захваты. Освобождение от захватов. Комбинации ударов руками и ногами.	25	1	24	
1	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	1	-	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
2	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
3	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот, отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
4	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
5	СФП. Освобождение от захватов за рукав,	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	отворот , отворот и рукав (односторонний)				
6	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
7	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
8	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
9	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
10	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
11	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
12	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	тестирование
13	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
14	СФП. Совершенствование	1	-	1	Педагогический контроль

	техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.				Визуальный контроль, наблюдение
15	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
16	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
17	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
18	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
19	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
20	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
21	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
22	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	на дальней, средней и ближней дистанциях.				
23	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
24	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	тестирование
25	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	зачет
	Совершенствование техники и тактики перемещений с применений ударных и защитных действий	33	1	32	
1	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	1	-	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
2	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
3	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

4	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
5	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
6	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
7	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
8	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
9	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
10	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

11	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	тестирование
12	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
13	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
14	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
15	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
16	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
17	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

18	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
19	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
20	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
21	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
22	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
23	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
24	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

25	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
26	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
27	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
28	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
29	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
30	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
31	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

32	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	тестирование
33	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	зачет
	Совершенствование техники и тактики перемещений с применением приемов выведение из равновесия и бросков.	25	1	24	
1	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот, отворот и рукав (односторонний)	1	1	-	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
2	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
3	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
4	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
5	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
6	СФП. Защита от бросков	1	-	1	тестирование
7	СФП.	1	-	1	Педагогический контроль

	Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)				Визуальный контроль, наблюдение
8	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
9	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот, отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
10	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
11	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
12	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
13	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
14	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
15	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

16	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
17	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
18	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
19	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
20	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
21	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
22	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

23	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
24	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	тестирование
25	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	зачет
	Совершенствование техники и тактики перемещений с применением захватов и освобождением от захватов. Применение ударных и защитных действий	53	1	52	
1	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	1	-	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
2	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
3	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
4	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	изнутри одноименной ногой				
5	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
6	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
7	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
8	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
9	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
10	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
11	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
12	СФП. Выведение из равновесия и передняя подсечка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
13	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

14	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
15	СФП. Выведение из равновесия. Зацеп изнутри одноименной ногой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
16	СФП. Выведение из равновесия. Задняя подножка	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
17	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
18	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
19	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот, отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
20	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
21	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
22	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
23	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль

					Визуальный контроль, наблюдение
24	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
25	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
26	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
27	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот, отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
28	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
29	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
30	СФП. Освобождение от захватов за рукав, отворот , отворот и рукав (односторонний)	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
31	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
32	СФП. Защита от бросков	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
33	СФП. Совершенствование техники и тактики	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.				
34	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
35	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	тестирование
36	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
37	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
38	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
39	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
40	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	на дальней, средней и ближней дистанциях.				
41	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
42	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
43	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
44	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
45	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	тестирование
46	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
47	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	на дальней, средней и ближней дистанциях.				
48	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
49	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
50	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
51	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
52	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	тестирование
53	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	зачет
	Контратака после любой атаки соперника. Применение ударных	42	1	41	

	действий в защите и в нападении				
1	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	1	-	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
2	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
3	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
4	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
5	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
6	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
7	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	на дальней, средней и ближней дистанциях.				
8	СФП. Совершенствование техники и тактики передвижения, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
9	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
10	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
11	СФП. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
12	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент своей атаки с захватом за воротник и выведением на бросок.	1	-	1	тестирование
13	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент своей атаки с захватом за рукав и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
14	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент своей атаки с захватом за воротник и рукав и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

15	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент своей атаки с захватом за воротник и рукав и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
16	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
17	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
18	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
19	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
20	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	воротник и выведением на бросок.				
21	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
22	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
23	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
24	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
25	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.				
26	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой или ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
27	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой или ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
28	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
29	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
30	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение

	соперника смещением в сторону и ударом рукой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.				
31	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
32	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой или ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
33	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой или ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
34	СФП. Контратака после любой атаки соперника с выведением его из равновесия или броском.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
35	СФП. Контратака после любой атаки соперника с выведением его из равновесия или броском.	1	-	1	тестирование

36	СФП. Контратака после любой атаки соперника с выведением его из равновесия или броском.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
37	СФП. Контратака после любой атаки соперника с выведением его из равновесия или броском.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
38	СФП. Вхождение на ближнюю дистанцию в момент атаки соперника смещением в сторону и ударом рукой или ногой с захватом за рукав, за воротник, за рукав и воротник и выведением на бросок.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
39	СФП. Контратака после любой атаки соперника с выведением его из равновесия или броском.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
40	СФП. Контратака после любой атаки соперника с выведением его из равновесия или броском.	1	-	1	Педагогический контроль Визуальный контроль, наблюдение
41	СФП. Контратака после любой атаки соперника с выведением его из равновесия или броском.	1	-	1	тестирование
42	СФП. Контратака после любой атаки соперника с выведением его из равновесия или броском.	1	-	1	зачет
	Итоговое занятие	1	-	1	
1	Комбинационная техника с выведением	1	-	1	Зачет, аттестация

	из равновесия и бросками				
--	-----------------------------	--	--	--	--