

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» (Структурное
подразделение ГАПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» –
кадетская школа-интернат)



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

Белан А.Н.

Приказ № 254-од от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**
для учащихся отделения «Кадетская школа-интернат»
7-9 классы

Разработчик: Стяжкин Владислав Евгеньевич,
воспитатель КШИ.

г. Качканар
2023 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Рукопашный бой»

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности.

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять свою деятельность;
- интерес к практическому изучению спортивных профессий на основе применения изучаемого знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого.

Экологического воспитания:

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, осознать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении практических задач;
- способность обучающихся осознать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы курса отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- 1) базовые логические действия:
 - выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
 - устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
 - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- 2) базовые исследовательские действия:
 - использовать вопросы как инструмент познания;
 - формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное.

3) работа с информацией:

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- 1) общение:
 - воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями условиями общения;
 - выражать себя (свою точку зрения);
 - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
 - понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

→ сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

2) совместная деятельность:

→ понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

→ принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

→ выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

→ оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

→ сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

→ выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

→ ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

→ составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

→ делать выбор и брать ответственность за решение практических задач;

2) самоконтроль:

→ владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

→ давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

→ объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

→ вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

→ оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

→ различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;

→ ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

→ регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

→ осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

→ открытость себе и другим;

→ осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Содержание курса внеурочной деятельности «Рукопашный бой»

Тема 1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.

Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, тэквондо и др.).

Вступление федерации рукопашного боя в Международную федерацию. Выступление Российских спортсменов на первенствах мира и чемпионатах Европы среди юношей.

Тема 2. Основы техники и тактики

Теория: Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою и другим видам спорта.

Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.

Особенности обучения спортивной технике юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.

Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

Практика: ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Выполняются в условиях различной опоры и в разных плоскостях пространства.

Ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, акробатические упражнения, метание различных предметов спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития ловкости.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты

Упражнения для развития выносливости.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата. В структуре технической подготовленности бойца выделяются базовые дополнительные приемы и действия.

В рукопашном бое базовую технику составляют основные стойки, удары и защита руками и ногами.

Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка.

Переход из одной стойки в другую, выдвижение вперед, отступление, повороты.

Удары руками.

Прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге.

Удары ногами.

Прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу

Защита руками и ногами

Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней

Броски.

Бросок захватом ног, зацеп изнутри, бросок через бедро, передняя(задняя) подсечка, Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком, Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку) Защита от броска через спину наклоняясь, Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.

Связки (комбинации).

Связки и комбинации - это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стоик, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.

Тактика спортивного боя.

Разработка тактического плана на соревнования: сбор информации, состава участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления; тактика выжидания; маневрирования; тактика маскировки.

Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная.

Тема 3. Итоговые мероприятия. Сдача нормативов.

Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. Участие во внутренних и городских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов.

Поурочное планирование освоения курса внеурочной деятельности «Рукопашный бой»

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.				
1	Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, тэквондо и др.).	1	1	-
2	Федерация рукопашного боя в России. Выступления Российских спортсменов на первенствах мира и чемпионатах Европы.	1	1	-
Основы техники и тактики				
3	Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою.	1	1	

4	Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.	1	0,5	0,5
5	Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.	1	0,5	0,5
6	Упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, итд)	1		1
7	Ходьба, бег, прыжки, переползания, Техника выполнения упражнений без предметов.	1	0,5	0,5
8	Техника выполнения упражнений с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах	1		1
9	Техника акробатических упражнений. Метание различных предметов.	1	0,5	0,5
10	Подвижные игры. Эстафеты	1		1
11	Техника общеразвивающих упражнений.	1	0,5	0,5
12	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений.	1		1
13	Движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.	1	0,5	0,5
14	Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.	1		1
15	Техника упражнений для мышц ног.	1	0,5	0,5
16	Совершенствование техники упражнений для мышц ног.	1		1
17	Отведение, сгибание и поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).	1	0,5	0,5
18	Прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.	1		1
19	Техника упражнений для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем.	1	0,5	0,5
20	Совершенствование техники упражнений для мышц шеи и туловища.	1		1
21	Техника упражнений с партнером в сопротивлении.	1	0,5	0,5
22	Техника упражнений с партнером переноска и на гимнастической скамейке.	1	0,5	0,5
23	Техника упражнений с предметами: резиновый жгут, набивной мяч,	1	0,5	0,5
24	Техника упражнений с предметами: гантели (0,5 кг), скакалки	1	0,5	0,5
25	Техника упражнений на боксерских мешках, лапах, макиварах	1	0,5	0,5
26	Совершенствование техники упражнений на боксерских мешках, лапах, макиварах.	1		1
27	Совершенствование техники упражнений на боксерских мешках, лапах, макиварах.	1		1
28	Совершенствование техники упражнений на боксерских мешках, лапах, макиварах.	1		1
29	Техника элементов акробатики и самостраховки..	1	0,5	0,5
30	Совершенствование техники элементов акробатики и самостраховки	1		1
31	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30 м	1	0,5	0,5
32	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции-60 м, кроссы.	1		1

33	Спортивные игры: баскетбол	1		1
34	Спортивные игры: футбол	1		1
35	Техника выполнения бросков набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений	1	0,5	0,5
36	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).	1		1
37	Техника выполнения приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки.	1	0,5	0,5
38	Совершенствование техники выполнения приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки.	1		1
39	Различные упражнения в челноке.	1	0,5	0,5
40	Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.	1		1
41	Бег с ускорением 25-30 м.	1	0,5-	0,5
42	Бег с изменением скорости и направления движения	1		1
43	Бег с низкого и высокого старта (15-20м)	1	0,5	0,5
44	Рывки, скоростные движения на определенный сигнал	1		1
45	Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча.	1	0,5	0,5
46	Челночный бег 4 x 20 м.	1		1
47	Элементы акробатики.	1	0,5	0,5
48	Опорные прыжки через козла.	1		1
49	Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.	1	0,5	0,5
50	Стойки на голове ,руках, лопатах..	1		1
51	Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.	1	0,5	0,5
52	Техника выполнения обманных движений ногами на месте и в движении (руками, головой).	1		1
53	Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде.	1	0,5	0,5
54	Техника выполнения растяжки ног в парах и по одному. Шпагат.	1	0,5	0,5
55	Совершенствование техники растяжки ног в парах и по одному (динамическая)	1		1
56	Совершенствование техники растяжки ног в парах и по одному (статическая)	1		1
57	Совершенствование техники растяжки ног в парах и по одному (изометрическая).	1	0,5	0,5
58	Совершенствование техники выполнения упражнения шпагат.	1		1
59	Техника выполнения естественной стойки, позиции ожидания, фронтальной стойки, устойчивой стойки, позиции скрещенных ног.	1	0,5	0,5
60	Совершенствование техники естественной стойки, позиции ожидания.	1		1
61	Совершенствование техники фронтальной стойки, устойчивой стойки.	1		1
62	Совершенствование техники позиции скрещенных ног.	1		1
63	Многократные повторения различных нападающих и защитных действий.	1		1
64	Переход из одной стойки в другую, выдвижение вперед, отступление, повороты.	1		1

65	Работа с легкими весами с многократным выполнением действия.	1		1
66	Бег на длинные дистанции.	1		1
67	Техника выполнения прямого удара, удара ребром ладони.	1	0,5	0,5
68	Совершенствование техники прямого удара, удара ребром ладони.	1		1
69	Техника выполнения удара основанием кулака, удара тыльной стороной кулака, удара по дуге.	1	0,5	0,5
70	Совершенствование техники удара основанием кулака, удара тыльной стороной кулака, удара по дуге.	1		1
71	Техника ложных ударов.	1	0,5	0,5
72	Совершенствование техники ложных ударов.	1		1
73	Техника двух-трехударных серий руками.	1	0,5	0,5
74	Совершенствование техники двух-трехударных серий руками.	1		1
75	Техника прямого удара коленом, прямого удара по дуге, удара вперед по дуге.	1	0,5	0,5
76	Совершенствование техники прямого удара коленом, прямого удара по дуге, удара вперед по дуге.	1		1
77	Техника ударов ногами с разворотом, бокового удара правой ногой наружу с разворотом.	1	0,5	0,5
78	Совершенствование техники ударов ногами с разворотом, бокового удара правой ногой наружу с разворотом.	1		1
79	Техника бокового удара левой ногой наружу с разворотом, удара ребром стопы наружу.	1	0,5	0,5
80	Совершенствование техники бокового удара левой ногой наружу с разворотом, удара ребром стопы наружу.	1		1
81	Техника прямого удара правой ногой в сторону с разворотом, прямого удара левой ногой в сторону с разворотом.	1	0,5	0,5
82	Совершенствование техники прямого удара правой ногой в сторону с разворотом, прямого удара левой ногой в сторону с разворотом.	1		1
83	Техника выполнения верхнего блока, нижнего блока.	1	0,5	0,5
84	Совершенствование техники выполнения верхнего блока, нижнего блока.	1		1
85	Техника выполнения блока предплечьем вовнутрь, блокирования предплечья наружу, блокирования предплечья вниз.	1	0,5	0,5
86	Совершенствование техники выполнения блока предплечьем вовнутрь, блокирования предплечья наружу, блокирования предплечья вниз.	1		1
87	Техника выполнения блока ребром ладони наружу рубящий, блока скрещенными руками.	1	0,5	0,5
88	Совершенствование техники выполнения блока ребром ладони наружу рубящий, блока скрещенными руками.	1		1
89	Техника выполнения раздвигающего блока, блока ладонью, блока внешней стороной кисти.	1	0,5	0,5
90	Совершенствование техники выполнения раздвигающего блока, блока ладонью, блока внешней стороной кисти.	1		1
91	Техника выполнения блока коленом, блока голенью наружу, голенью внутри, блока ступней.	1	0,5	0,5

92	Совершенствование техники выполнения блока коленом, блока голенью наружу, голенью внутри, блока ступней.	1		1
93	Техника выполнения броска захватом ног.	1	0,5	0,5
94	Совершенствование техники выполнения броска захватом ног	1		1
95	Техника зацепа изнутри, броска через бедро.	1	0,5	0,5
96	Совершенствование техника выполнения зацепа изнутри, броска через бедро.	1		1
97	Техника выполнения зацепа изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.	1	0,5	0,5
98	Совершенствование техники выполнения зацепа изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.	1		1
99	Техника выполнения передней (задней) подсечки.	1	0,5	0,5
100	Совершенствование техники выполнения передней(задней) подсечки.	1		1
101	Техника выполнения бокового переворота (броска захватом бедра сбоку).	1	0,5	0,5
102	Совершенствование техники выполнения бокового переворота (броска захватом бедра сбоку).	1		1
103	Техника выполнения защиты от броска через спину наклоняясь, защиты от зацепа снаружи – отставить ногу.	1	0,5	0,5
104	Совершенствование техники выполнения защиты от броска через спину наклоняясь, защиты от зацепа снаружи – отставить ногу.	1		1
105	Техника выполнения броска через спину захватом руки под плечо.	1	0,5	0,5
106	Совершенствование техники выполнения броска через спину захватом руки под плечо.	1		1
107	Техника выполнения приема «Мельница».	1	0,5	0,5
108	Совершенствование техники выполнения приема «Мельница».	1		1
109	Техника выполнения комбинации, завершаемой броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.	1	0,5	0,5
110	Совершенствование выполнения техники комбинации, завершаемой броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.	1		1
111	Техника выполнения броска прогибом с захватом одноименной руки сбоку.	1	0,5	0,5
112	Совершенствование техники выполнения броска прогибом с захватом одноименной руки сбоку.	1		1
113	Техника выполнения комбинации: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.	1	0,5	0,5
114	Совершенствование техники выполнения комбинации: боковой подсечки после угрозы выведения из равновесия рывком	1		1
115	Техника выполнения комбинации; бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).	1	0,5	0,5
116	Совершенствование техники выполнения комбинации; бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).	1		1
117	Техника выполнения комбинации; бросок через голову после угрозы броском «Мельницей»	1	0,5	0,5

118	Совершенствование техники выполнения комбинации; бросок через голову после угрозы броском «Мельницей»	1		1
119	Техника выполнения связок ударов правая рука-левая-нога, левая нога-правая рука.	1	0,5	0,5
120	Совершенствование техники выполнения связок ударов правая рука-левая-нога, левая нога-правая рука.	1		1
121	Техника выполнения связки ударов; “по этажам”	1	0,5	0,5
122	Совершенствование техники выполнения связки ударов; “по этажам”	1		1
123	Техника выполнения перегибания локтя с захватом руки между ног, узла руки наружу.	1	0,5	0,5
124	Отработка техники выполнения перегибания локтя с захватом руки между ног, узла руки наружу	1		1
125	Техника выполнения перегибания колена с захватом ноги между ног. Ущемление ахиллесова сухожилия.	1	0,5	0,5
126	Совершенствование техники выполнения перегибания колена с захватом ноги между ног. Ущемление ахиллесова сухожилия.	1		1
127	Техника выполнения удушающего приема отворотом куртки сзади, удушающего приема перекрестным захватом.	1	0,5	0,5
128	Совершенствование техники выполнения удушающего приема отворотом куртки сзади, удушающего приема перекрестным захватом.	1		1
129	Техника выполнения удушающего приема предплечьем спереди, удушающего приема предплечьем сзади с прогибом.	1	0,5	0,5
130	Совершенствование техники выполнения удушающего приема предплечьем спереди, удушающего приема предплечьем сзади с прогибом.	1		1
Итоговые мероприятия. Сдача нормативов.				
131	Участие во внутренних и городских соревнованиях	1		1
132	Участие во внутренних и городских соревнованиях	1		1
133	Участие во внутренних и городских соревнованиях	1		1
134	Выполнение контрольных нормативов.	1		1
135	Выполнение контрольных нормативов.	1		1
136	Выполнение контрольных нормативов.	1		1
	Всего часов:	136	33,5	102,5