

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани.

<p>Принято на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки</p>	<p>МБУДО ЦДТ пос. Дербышки</p>
<p>Протокол № 1 от 29.08.2023 г.</p>	<p>«Утверждаю»: Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 28-ОД от 31.08. 2023 г.</p>

С. Насиров



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе объединения
«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Год обучения: 6;
Номер группы: 1
Возраст обучающихся: 11-14 лет.

Составитель:
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Шаронов А.А.

Казань, 2023

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани.

Принято на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки	МБУДО ЦДТ пос. Дербышки
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	«Утверждаю»: _____ Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 32-ОД от 29 .08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе объединения
«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Год обучения: 6;
Номер группы: 1
Возраст обучающихся: 11-14 лет.

Составитель:
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Шаронов А.А.

Казань, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для группы 6-го года обучения, в которой занимаются дети 11-14 лет (младшая возрастная группа), проявляющих интерес к рукопашному бою, как популярному виду спортивных боевых искусств. Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями и учетом уровня развития детей. Обучение проходит в виде тренировочных занятий по упрощенной адаптированной для детей 11-14 лет программе. В этой возрастной группе при обучении больше внимания уделено на общую физическую подготовку, воспитанию положительных психо-эмоциональных качеств.

Занятия проходят три раза в неделю по 2 занятия с перерывами по 10 минут (6 часов в неделю). Длительность занятия – 45 минут. Курс обучения составляет 216 часов.

Целью данной программы является освоение обучающимися курса 6-го года обучения общеобразовательной общеразвивающей программы для детей 11-14 лет.

Задачи.

- **образовательная** – обучить технике и тактике рукопашного боя;
- **развивающая** – способствовать разностороннему развитию и общему укреплению здоровья;
- **воспитательная** – выработать у обучаемых способность управлять собой – своими действиями, поступками, дисциплинированность, смелость и решительность.

Ожидаемые результаты освоения программы

- общее физическое развитие подрастающего организма,
- воспитание положительных психо-эмоциональных качеств,
- совершенствование психофизических качеств (быстроты, гибкости, общей выносливости, ловкости).

Календарный учебный график младшей возрастной группы
(стартовый уровень) 6 год обучения
(часовая нагрузка – 216 часов в год)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
1	01.09.23	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение двигательных умений и навыков на начало учебного года: выполнение ОРУ и комплекса базовой техники рукопашного боя. Входная диагностика	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос, тестирование психофизического уровня развития на начало учебного года	
2	02.09.23.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3	05.09.23	Общая физическая подготовка. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
4	08.09.23	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5	09.09.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6	12.09.23	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
7	15.09.23	Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

8	16.09.23	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
9	19.09.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10	22.09.23	Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
11	23.09.23	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
12	26.09.22	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
13	29.09.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
14	30.09.23	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
15	03.10.23	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16	06.10.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17	07.10.23	Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение,	

		Тактико-психологическая подготовка.			анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18	10.10.23	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
19	13.10.23	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
20	14.10.23	Специально физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
21	17.10.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22	20.10.23	Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
23	21.10.23	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
24	24.10.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
25	27.10.23	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
26	28.10.23	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

27	31.10.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28	03.11.23	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
29	04.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
30	07.11.23	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение .Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
31	10.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
32	11.11.23	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
33	14.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
34	17.11.23	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
35	19.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
36	21.11.23	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

37	24.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38	25.11.22	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
39	28.11.23	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
40	01.12.23	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41	02.12.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
42	05.12.23	Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
43	08.12.23	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
44	09.12.23	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
45	12.12.23	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
46	15.12.23.	Психологическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		базовой техники рукопашного боя.			учащимися учебных заданий	
47	16.12.23	. Общая физическая подготовка Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
48	19.12.23	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
49	22.12.23	Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
50	23.12.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
51	26.12.23	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
52	29.12.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53	30.12.23	Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
54	09.01.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
55	12.01.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

56	13.01.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
57	16.01.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
58	19.01.24	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
59	20.01.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
60	23.01.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
61	26.01.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
62	27.01.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
63	30.01.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
64	02.02.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
65	03.02.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий.	
66	06.02.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
67	09.02.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
68	10.02.24	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
69	13.02.24	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
70	16.02.24	Тактическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
71	17.02.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
72	20.02.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
73	23.02.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
74	24.02.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
75	27.02.24	Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

76	01.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
77	02.03.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
78	05.03.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
79	12.03.24	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
80	15.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
81	16.03.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
82	19.03.24	Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
83	22.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
84	23.03.24	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
85	26.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

86	29.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
87	30.03.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
88	02.04.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
89	05.04.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
90	06.04.24	Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
91	09.04.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
92	12.04.24	Техническая рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
93	13.04.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
94	16.04.24	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
95	19.04.24	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

96	20.04.24	Специально физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
97	23.04.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
98	26.04.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
99	27.04.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
100	30.04.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
101	03.05.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
102	04.05.24	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
103	07.05.24	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
104	14.05.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
105	17.05.24	Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

106	18.05.24	Тактико-психологическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
107	21.05.24	Зачётное занятие.	2	Контрольное занятие.	Тестирование, опрос.	
108	24.05.24	Аттестация по завершении освоения стартового уровня программы	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
109	25.05.24	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
110	28.05.24	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
111	31.05.24	Специально физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
		Итого	222			

