

РАССМОТРЕНО:  
Методическим  
объединением классных  
руководителей  
Руководитель  
Н.И.Зинина  
протокол № 5  
«23» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ СШ №140  
М.С.Брусенская  
приказ № 01-10/220  
от «31» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности**

**«Рукопашный бой»  
1-4 класс**

Составитель:  
Макаров Ю., преподаватель-  
организатор

Волгоград 2023

## Пояснительная записка

### Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Во всех видах современного общевойскового боя большое место отводится ближнему, и, в частности, рукопашному бою.

Опыт прошлых войн показывает, что при прочих равных условиях успеха в ближнем бою достигает тот, кто действует более активно, настойчиво борется за инициативу, навязывает свою волю противнику, упреждает его в действиях, вынуждает его вести бой в невыгодных для него условиях. Постоянное воздействие на противника, своевременное использование выгодных условий обстановки, ошибок и промахов противника для нанесения ему поражения характеризуют особенности ближнего боя. Всё это требует высокой организованности, большого напряжения физических сил, возможностей и способностей.

Успех в ближнем бою во многом зависит от отличной подготовки в ведении рукопашного боя с оружием и без него, от крепкой дисциплины, психической и физической закалки.

В методическом и содержательном отношении программа обладает определенной новизной, поскольку учебные занятия по рукопашному бою являются одной из форм подготовки детей к военной службе, способствуют патриотическому воспитанию.

В перспективе данная программа предполагает увеличение объема изучаемого материала.

### Цели и задачи курса внеурочной деятельности

**Цель:** формирование физической культуры детей, через овладение основами рукопашного боя.

**Задачи:**

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

### Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Предлагаемая образовательная программа "Рукопашный бой" предназначена для учащихся 1-4 классов и рассчитана на 4 года обучения.

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 136 учебных часа, 34 ч. в год, 1 час в неделю в 1,2,3,4 классах.

### Содержание тем учебного курса.

#### 1 - 4 класс

#### 1 класс

Тема 1. Введение. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя.

Правила гигиены, техники безопасности. 2

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы.

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Тема 4. Традиционные действия. Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения .

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом.

- бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра.

-упражнения на гибкость.Специальные упражнения.

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;

-переползания по-пластунски.

Тема 6. Техника-тактическая подготовка.

-шагом, бегом; приставным шагом;

- Техника борьбы;

- Борьба из партера;

Контрольные нормативы;

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

## **2 класс**

Тема 1. Введение.

Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Тема 3.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; -прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением

- бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра.

-упражнения на гибкость.Специальные упражнения .

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; -стойка на руках,ходьба и отжимания на руках.

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед.

Тема 5. Техника-тактическая подготовка .

-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

- Техника борьбы;

- Борьба из партера;

Контрольные нормативы;

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

### **3 класс**

Тема 1. Введение.

Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах.

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей.

Тема 4.

Общеразвивающие упражнения.

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе .

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра.

-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны.

-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами.

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Специальные упражнения.

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа.

-переползания по-пластунски.

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок.

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 5. Техника-тактическая подготовка.

Техника передвижений.

-приставным шагом; -челночное перемещение.

Борьба в положении стоя: -броски через бедро; -бросок задняя подножка; -бросок боковая подножка.

-передняя, боковая и задняя подсечки.

Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка .

Специальная физическая подготовка .

## 4 класс

Тема 1. Введение.

Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Виды рукопашного боя в настоящее время.

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем: 1. Проявлять благородство. 2. Отстаивать справедливость. 3. Уважать старших. 4. Защищать слабых. 5. Помогать нуждающимся. 6. Не использовать силу и умение во зло. 7. Необучать людей с дурными наклонностями.

Тема 4.

Общеразвивающие упражнения .

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра.

-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны.

-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами.

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Специальные упражнения.

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа.

-переползания по-пластунски.

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок.

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках

Тема 5. Техника-тактическая подготовка.

Техника передвижений.

-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Борьба в партере: -переворачивание противника, перевод в борьбу лежа

Борьба лежа: -удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) со стороны головы, г) сбоку

Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

## Планируемые результаты освоения

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного

образовательного стандарта.

## **1 класс**

В результате первого года изучения данного курса обучающиеся

П

получают возможность формирования

*Личностных результатов:*

- сформированность мотивации к двигательной активности и познанию;
- сформировать интерес к занятиям рукопашным боем.

*Метапредметных результатов:*

*Регулятивные УДД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

*Познавательные УДД:*

- ориентироваться в своей системе тренировок: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- учиться добывать новые умения: находить дополнительную информацию по содержанию тренировочного процесса.

*Коммуникативные УДД:*

- учиться выражать свои мысли и действия;
- учиться слушать собеседника и педагога.

*Предметных результатов:*

- представлять рукопашный бой, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

## **2 класс**

В результате второго года изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования личностных результатов:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

*Метапредметных результатов:*

*Регулятивные УУД:*

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра.
- формировать умение оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

*Познавательные УУД:*

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила тренировочных упражнений на основе знакомых действий;

*Коммуникативные УУД:*

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя);
- развивать доброжелательность и отзывчивость;
- развивать способность вступать в общение с целью быть понятым.

*Предметных результатов:*

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами рукопашного боя мини соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### **3 класс**

В результате третьего года изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

*Личностных результатов:*

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметных результатов Регулятивные УДД:*

- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

*Познавательные УДД:*

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физической деятельности;
- умение структурировать знания.

*Коммуникативные УДД:*

- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных взаимодействиях);
- учиться выполнять различные роли в паре (первый номер или второй номер).

*Предметных результатов:*

- знать простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.
- уметь пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке.

### **4 класс**

В результате четвёртого года изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

*Личностных результатов:*

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- бескорыстная помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы;

-принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны.

*Метапредметных результатов:*

*Регулятивные УДД:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

*Коммуникативные УДД:*

- учиться давать оценку и самооценку своей деятельности и других;
- формировать мотивацию к работе на результат;
- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

*Предметные результаты:*

- знать источники передачи информации о различных видах единоборств., оздоровительных и боевых системах;
- уметь сохранять равновесие при различных положениях тела;
- уметь выполнять элементы страховки и само страховки при падениях.

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

| №               | Тема   | Количество часов |
|-----------------|--|------------------|
| 1 год (1 класс) |  |                  |
| 1.              | Введение. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя.   | 1                |
| 2.              | Правила гигиены, техники безопасности  | 1                |
| 3.              | Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы  | 1                |
| 4.              | Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.   | 1                |
| 5.              | Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила | 1                |
| 6.              | Традиционные действия. Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.                      | 1                |
| 7.              | Традиционные действия. Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.                      | 1                |
| 8.              | Общеразвивающие упражнения ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе   | 1                |
| 9.              | Общеразвивающие упражнения ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе   | 1                |



|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| 10.             | Общеразвивающие упражнения бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом   | 1 |
| 11.             | Общеразвивающие упражнения бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом   | 1 |
| 12.             | Общеразвивающие упражнения бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра   | 1 |
| 13.             | Общеразвивающие упражнения бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра   | 1 |
| 14.             | Общеразвивающие упражнения упражнения на гибкость  | 1 |
| 15.             | Общеразвивающие упражнения упражнения на гибкость  | 1 |
| 16.             | Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны.  | 1 |
| 17.             | Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки из положения сидя и лежа  | 1 |
| 18.             | Специальные упражнения переползания по-пластунски  | 1 |
| 19.             | Техника-тактическая подготовка шагом, бегом; приставным шагом  | 1 |
| 20.             | Техника-тактическая подготовка шагом, бегом; приставным шагом  | 1 |
| 21.             | Техника-тактическая подготовка шагом, бегом; приставным шагом  | 1 |
| 22.             | Техника-тактическая подготовка Техника борьбы  | 1 |
| 23.             | Техника-тактическая подготовка Техника борьбы  | 1 |
| 24.             | Техника-тактическая подготовка Техника борьбы  | 1 |
| 25.             | Техника-тактическая подготовка Борьба из партера   | 1 |
| 26.             | Техника-тактическая подготовка Борьба из партера   | 1 |
| 27.             | Техника-тактическая подготовка Борьба из партера   | 1 |
| 28.             | Контрольные нормативы  | 1 |
| 29-31           | Общая физическая подготовка  | 3 |
| 32-34           | Специальная физическая подготовка  | 3 |
| 2 год (2 класс) |  |   |
| 1.              | Введение.<br>Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов.  | 1 |
| 2.              | Введение.<br>Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов.  | 1 |
| 3.              | Рукопашный бой - история развития и совершенствования.   | 1 |
| 4.              | Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских   | 1 |
| 5.              | Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству | 1 |
| 6.              | Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно   | 1 |

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
|                 | нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству                                |   |
| 7.              | Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом                    | 1 |
| 8.              | Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;           | 1 |
| 9.              | Общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением.                   | 1 |
| 10.             | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.  | 1 |
| 11.             | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.  | 1 |
| 12.             | Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок.   | 1 |
| 13.             | Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок.   | 1 |
| 14.             | Специальные упражнения. Стойка на руках.   | 1 |
| 15.             | Специальные упражнения. Стойка на руках.   | 1 |
| 16.             | Специальные упражнения. Ходьба и отжимания на руках.   | 1 |
| 17.             | Специальные упражнения. Ходьба и отжимания на руках.   | 1 |
| 18.             | Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед                       | 1 |
| 19.             | Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед                       | 1 |
| 20.             | Техника-тактическая подготовка. Челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо)                   | 1 |
| 21.             | Техника-тактическая подготовка. Челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо)                   | 1 |
| 22.             | Техника-тактическая подготовка Техника борьбы  | 1 |
| 23.             | Техника-тактическая подготовка Техника борьбы  | 1 |
| 24.             | Техника-тактическая подготовка Техника борьбы  | 1 |
| 25.             | Техника-тактическая подготовка Борьба из партера   | 1 |
| 26.             | Техника-тактическая подготовка Борьба из партера   | 1 |
| 27.             | Техника-тактическая подготовка Борьба из партера   | 1 |
| 28.             | Контрольные нормативы  | 1 |
| 29-31           | Общая физическая подготовка  | 3 |
| 32-34           | Специальная физическая подготовка  | 3 |
| 3 год (3 класс) |  |   |
| 1.              | Введение.<br>Двигательный режим.   | 1 |
| 2.              | Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека   | 1 |
| 3.              | Рукопашный бой - история развития и совершенствования.<br>Профессиональная борьба в цирке и балаганах. | 1 |
| 4.              | Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах         | 1 |
| 5.              | Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.                       | 1 |

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| 6.              | Особая роль занятий рукопашным боем в духовно нравственном воспитании детей  | 1 |
| 7.              | Общеразвивающие упражнения. Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.   | 1 |
| 8.              | Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра | 1 |
| 9.              | Общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны                                   | 1 |
| 10.             | Общеразвивающие упражнения. Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами                             | 1 |
| 11.             | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки  | 1 |
| 12.             | Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа                       | 1 |
| 13.             | Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа                       | 1 |
| 14.             | Специальные упражнения. Переползания по-пластунски   | 1 |
| 15.             | Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок  | 1 |
| 16.             | Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок  | 1 |
| 17.             | Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок  | 1 |
| 18.             | Специальные упражнения. Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках   | 1 |
| 19.             | Специальные упражнения. Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках   | 1 |
| 20.             | Специальные упражнения. Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках   | 1 |
| 21.             | Техника-тактическая подготовка. Техника передвижений.  | 1 |
| 22.             | Техника передвижений. Приставным шагом.  | 1 |
| 23.             | Техника передвижений. Челночное перемещение.   | 1 |
| 24.             | Техника-тактическая подготовка. Борьба в положении стоя.   | 1 |
| 25.             | Техника-тактическая подготовка. Броски через бедро.  | 1 |
| 26.             | Техника-тактическая подготовка. Бросок задняя подножка.  | 1 |
| 27.             | Техника-тактическая подготовка. Бросок боковая подножка.   | 1 |
| 28.             | Техника-тактическая подготовка. Передняя, боковая и задняя подсечки.   | 1 |
| 29.             | Контрольные нормативы  | 1 |
| 30-32           | Общая физическая подготовка  | 3 |
| 33-34           | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 4 год (4 класс) |  |   |
| 1.              | Введение.<br>Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности                           | 1 |
| 2.              | Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности  | 1 |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 3.    | Рукопашный бой - история развития и совершенствования.   | 1 |
| 4.    | Виды рукопашного боя в настоящее время   | 1 |
| 5.    | Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.   | 1 |
| 6.    | Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.   | 1 |
| 7.    | Общеразвивающие упражнения. Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе  | 1 |
| 8.    | Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра | 1 |
| 9.    | Общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны                                   | 1 |
| 10.   | Общеразвивающие упражнения. Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами                             | 1 |
| 11.   | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки  | 1 |
| 12.   | Специальные упражнения техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа                        | 1 |
| 13.   | Специальные упражнения переползания по-пластунски  | 1 |
| 14.   | Специальные упражнения кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок   | 1 |
| 15.   | Специальные упражнения кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок   |   |
| 16.   | Специальные упражнения стойка на руках, ходьба и отжимания на руках  | 1 |
| 17.   | Специальные упражнения стойка на руках, ходьба и отжимания на руках  |   |
| 18.   | Техника-тактическая подготовка Техника передвижений.   | 1 |
| 19.   | Техника-тактическая подготовка Техника передвижений.   |   |
| 20.   | Техника передвижений. Челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).  | 1 |
| 21.   | Техника передвижений. Челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).  |   |
| 22.   | Борьба в партере. Переворачивание противника, перевод в борьбу лежа  | 1 |
| 23.   | Борьба в партере. Переворачивание противника, перевод в борьбу лежа  |   |
| 24.   | Борьба в партере. Переворачивание противника, перевод в борьбу лежа  |   |
| 25.   | Борьба лежа. Удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) со стороны головы, г) сбоку   | 1 |
| 26.   | Борьба лежа. Удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) со стороны головы, г) сбоку   |   |
| 27.   | Борьба лежа. Удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) со стороны головы, г) сбоку   |   |
| 28.   | Контрольные нормативы  | 1 |
| 29-31 | Общая физическая подготовка  | 3 |
| 32-34 | Специальная физическая подготовка  | 3 |